

اعرف نفسك..!

موسوعة الاختبارات النفسية



بول شتيرن



أعرف نفسك

موسوعـــــة

الاختبارات النفسية

اسم الكتاب : أعرف نفسك ـ موسوعة الاختبارات النفسية

تاليف : ايهاب كمال

الإشراف العام/ ممدوح على ٠١٠١٥٣٢١٤٥

رقم الإيداع بدار الكتب المصرية : 2011/5843

الترقيم الدولى : I.S.B.N. 977- 6038 - 96 - 4

الطبعة الأولى

٢٠١١

دار الحرم للتراث:

خلف الجامع الأزهر ش الشيخ محمد عبده ت: ٢٥١٠٤٨٨١

٤٥ سوق الكتاب الجديد ت: ٢٥٩١٦٠٢١

موبايل: ٠١٠١٥٣٢١٤٥ ـ ٠١٠٥٦٢٤٥٨١



أعرف نفسك

موسوعة الاختبارات النفسية

جون الكس

ايهـاب كمـال



٤٥ سوق الكتاب الجديد بالعتبة ـ القاهرة

ت : ٢٥٩١٦٠٢١

المقدمة

أيها الإنسان أعرف نفسك بنفسك

منذ الفيلسوف اليوناني سقراط والمفكرون يصرخون بك: (اعرفْ نفسك)، ذلك لأننا في الواقع كثيراً ما نجهل أنفسنا، وجهلنا بأنفسنا يقتضي أموراً عديدة؛ منها أننا نضعها في المكان الذي لا يليق بها

هل فعلاً نعرف أنفسنا كما نريد فإن وجدنا خيراً حمدنا الله تعالى عليه وطورنا وزدنا، فمن وصل القمة فإما أن يحافظ على موقعه وإلا فأن الحركة ستكون نحو النزول.

تبدأ قصة معرفة الذات من الطفولة، فإن الأبوين أو من يقوم مقامهما ينهضان بمهمة كشف ذات الطفل لنفسه أو تشويش الرؤية عليه.

فالبيئة النقية الصادقة الصريحة سوف تجعل الناشئ يعيش النقاء والصدق والصراحة حتى مع نفسه، فتنقشع عن عينيه سحب الأنانية المفرطة، التي يظن وهو يستظل بها أن من حقه أن يكون له كل شيء من حوله، ويبني كل تعاملاته على أساس من المصالح الشخصية المحضة، حتى تكون ذاته وراء كل حركاته وسكناته ومعاملاته، فيدفع عنها كل أضواء الحقيقة التي قد تكشفها لعين نفسه.

إنه يريد أن يحيا مُغمَض العينين، مُغلَق الأذنين، غافي القلب، ومثل هذا يعيش صغيراً، ويموت صغيراً بحجم رؤيته التي لا تتجاوز حجم تلافيف عقله البارد.

وحين يتربى الناشئ في بيئة واعية، منتجة، طموحة، قادرة على أن ترقى بنفسه؛ لتصل بها إلى مدارج الكمال البشري، قد استكملت تربية كل جوانب شخصيته منذ نعومة أظفاره، ثم علمته صدق الإحساس بالذات، وحساسية التعامل مع النفس البشرية

ولكننا إذا عرفنا أنفسنا بالطريقة العلمية الصحيحة، وفهمناها جيداً، ثم كانت عندنا القدرة الكافية على كبح جماحها من جانب، وعدم تثبيطها إذا هي استشرفت لما يليق فإن الحياة سوف يكون لها طعم آخر.

وهذا الكتاب سوف يساعدك - عزيزي القارئ - على أن تكتشف جوانب شخصيتك، وتعرف نفسك بنفسك عن طريق مجموعة منتقاة من الاختبارات النفسية المؤسسة على أساس علمي. وكذلك شرح شامل لمفهوم الشخصية وأنماط الشخصية ونتمنى الفائدة للجميع.

" الناشر"

***

هل أنت واثق من نفسك؟

للتعرف على حجم الثقة التي نمتلكها دعونا نجري هذا الاختبار ، ثم ننتقل الى الخطوات التي تعزز بناء الثقة في النفس ..

تعليمات الاختبار :

أقرا مفردات الاختبار بشكل جيد ثم اجب عن الأسئلة بـ (دائما ـ أحيانا ـ أبدا) ما تجده مناسبا لك ، وضع ثلاث درجات (3) لكل سؤال تجيب عليه بـ (دائما) و درجتين (2) لكل سؤال نجيب عليه بـ (أحيانا) ودرجة واحدة لكل سؤال تجيب عليه بـ (أبدا) .

الفقرات دائما أحيانا أبدا

1 . ـ أميل إلى الاتزان في سلوكي .

2 . ـ أحاول تحديد أهدافي .

3 . ـ أنسق وانظم أعمالي .

4 . ـ لي القدرة على مقاومة المشاكل التي تعترضني .

5 . ـ لي القدرة على التغلب على المواقف الصعبة التي أتعرض لها .

6 . ـ أحاول أن أستفيد من خبرات الغير .

7 . ـ أنظم الخبرات الجديدة وأشكلها وأجعلها تنسجم مع مفهومي عن ذاتي

8 . ـ لي القدرة على المحافظة على ثبات وتماسك مفهوم الذات لدي .

9 . ـ يعتمد إدراكي لنفسي على المنطق .

10 . ـ لي القدرة على تقيم نفسي .

11 . ـ احمل معتقدات إيجابية حول نفسي .

12 . ـ لي محاولات دائبة لرفع شأني .

13 . ـ لدي مهارة الدفاع عن الذات .

14 . ـ لي القدرة على التوافق مع البيئة الاجتماعية التي أعيش فيها .

15 . ـ لدي مهارة التنسيق مع البيئة التي أتعامل معها بحيث اجعلها تتفق مع مطالب المجتمع .

16 . ـ لا أتخوف من مجابهة المواقف الاجتماعية أيا كان نوعها .

17 . ـ أندفع إلى الانضمام إلى الجماعات من مختلف الأعمار والأجناس .

18 . ـ أسعى إلى تطوير ثقتي بنفسي .

19 . ـ لا أشكو من مظاهر تتعلق بنموي الجسمي والاجتماعي .

20 . ـ أشعر بالأمن والاطمئنان .

21 . ـ لا أشكو من نقص في إشباع حاجاتي البايولوجية والنفسية .

22 . ـ لدي القدرة على ضبط انفعالاتي .

23 . ـ لا أخاف من المجهول .

24 . ـ يمكنني أن أتخلص من التوتر والقلق بطرق وأساليب منطقية .

25 . ـ لي القدرة على اكتساب الخبرات المتنوعة والمختلفة والاستفادة منها.

26 . ـ أحمل اتجاهات إيجابية نحو البيئة الاجتماعية التي أتعامل معها .

27 . ـ لا أتردد في التعبير عما يدور بخلدي .

28 . ـ أمارس نشاطي الحركي والفكري بشكل مستقل .

29 . ـ لي القدرة على توضيح أفكاري للآخرين .

30 . ـ أتقبل الانتقاد بصدر رحب .

31 . ـ أعترف بخطئي بثقة عالية وبدون تطرف .

32 . ـ لا أدع الغرور يسيطر علي .

33 . ـ لا يخدعني تملق الآخرين لي .

34 . ـ لي القدرة على قيادة الآخرين .

35 . ـ أتحمل المسئولية بالرغم من صعوبتها .

36 . ـ أتميز بالاستقلالية .

37 . ـ أكره الاتكالية .
38 . ـ لي القدرة الفائقة على تطوير قابلياتي ومهاراتي .
39 . ـ أضع أمامي طموحات منطقية وأسعى لتطبيقها .
40 . ـ لا أتردد في اتخاذ القرار ولا أتراجع عنه .
41 . ـ لا أبالغ في حب الظهور أمام الآخرين .
42 . ـ جلب الانتباه لدي قليلا .
43 . ـ عامل الغيرة لدي ضعيف .
44 . ـ أنا قليل الشكوى .
45 . ـ لي القدرة على إلقاء التكلم والتحدث أمام الآخرين .
46 . ـ لا أتلعثم عند الكلام .
47 . ـ لي القدرة على إتمام الأعمال التي أبدأ بها .
48 . ـ يمكن الاعتماد علي في المواقف الصعبة .
49 . ـ أمشي رافعا رأسي وجسمي إلى الأعلى .
50 . ـ صريح وصادق في أقوالي وأفعالي .
51 . ـ أواجه المصائب بشجاعة و لا أنهار أمامها .

إذا كان مجموع الدرجات التي حصلت عليها من 153 ـ 127 هـذا يعني أن ثقتك بنفسك عالية، و إذا حصلت من 125 ـ 102 فهـذا يعني أن ثقتك بنفسك لا بأس بها ، وإذا حصلت على 102 ـ 75 فأنت تحتاج إلى تدعيم ثقتك بنفسك ، أما إذا حصلت على 75 ـ 51 فأنت تحتاج إلى العمل الجدي لتقوية ثقتك بنفسك وذلك بالطرق العلمية المختلفة .

***

هل تسيطر علي زمام الأمور أم أنت مندفع وغير متروي؟

يتناول اختبارنا النفسي سمة الاندفاع وعدم التروي التي يتسم بها الأفراد ويقيس الاختبار ما مدي قوي هذه السمة وهل يميل الفرد إلي الاندفاع وعدم التروي أم يميل إلي النظام والتأني .. و الآن كعادتنا في قسم اختبارات نفسية .. فلنجلب ورقة وقلم ولنقم بحساب نقاطنا بأمانة في الاختبار التالي ولنا عودة مع بعد نهاية الاختبار النفسي مع تحليل النقاط .

كيفية حساب النقاط :

إجابة الأسئلة تكون إما بنقطة، أو نصف نقطة، أو بصفر

- إذا أجبت بنعم ، أو لا ويجاورها علامة النجمة (*) فاحتسب لنفسك 1 درجة
- إذا كانت إجابتك بنعم ، او لا بدون علامة النجمة ، فأحتسب لنفسك صفر
- إذا ما كانت إجابتك علي أي سؤال ربما ، فاحتسب لنفسك نصف درجة.

هل تفكر في المزايا والعيوب لقرارك قبل اتخاذه ؟

نعم – ربما – لا *

هل يغلب عليك شراء الأشياء بدافع اللحظة ونتيجة رغبة غير مدروسة ؟

نعم * – ربما – لا

هل تعرف منذ الآن ماذا ستفعل أثناء الإجازة القادمة ؟

نعم – ربما – لا *

هل تستطيع اتخاذ القرارات بسرعة ؟

نعم * – ربما – لا

هل تقع في الكثير من المأزق نتيجة فعلك الأشياء دون تفكير ؟

نعم * - ربما – لا

بوجه عام .. هل تفعل او تقول شيء دون التوقف للتفكير اولا ؟

نعم * - ربما – لا

هل يقلقك ما قد يعتقده شخص اخر بشان ما ستقوله ؟

نعم – ربما – لا *

هل تفضل التخطيط للاشياء او كتابه قائمه بما ستفعله علي ان تبدا فعلها وحسب ؟

نعم – ربما – لا *

هل تفضل التخطيط للأشياء أو كتابه قائمه بما ستفعله ؟

نعم – ربما – لا *

هل أنت شخص مندفع ؟

نعم * - ربما – لا

هل تفضل حدوث الأشياء اعتباطا علي أن تخطط لها مسبقا ؟

نعم * - ربما – لا

إذا ما قابلت احدهم لأول مره فهل تقرر بسرعة اذ ما كنت تحبه ام لا ؟

نعم * - ربما – لا

هل يغلب عليك أحيانا فعل الأشياء عفو اللحظة ؟

نعم * - ربما – لا

هل يختلف تخطيطك لما ستفعله في المستقبل عما يحدث بالفعل ؟

نعم * - ربما – لا

هل تحب فعل الاشياء التي تتطلب سرعه التصرف ؟

نعم * - ربما – لا

هل يغلب عليك التورط في اشياء يتضح لك فيها بعد انك لم تكن تفضل الدخول فيها ؟

نعم * - ربما – لا

هل أنت ممن لا يحملون هما ولا تتضايق عموما بسبب حاله الأشياء علي ما هي عليه ؟

نعم * - ربما – لا

عندما تقوم برحله هل تحب التخطيط لأساليب قضائها وإعداد المواعيد بحرص وتأني ؟

نعم * - ربما – لا

هل تعتقد ان قضاء ليله بالخارج يكون اكثر نجاحا عندما تخطط لها في اللحظه الاخيره ؟

نعم * - ربما – لا

هل يغلب عليك الحديث دون تخطيط لما ستقوله ؟

نعم * - ربما – لا

هل تشعرك الأفكار الجديدة بالإثارة لدرجه انك لا تفكر في المشاكل المحتملة من ورائها ؟

نعم * - ربما – لا

هل تفضل التكتم علي قراراتك قبل اتخاذها ؟

نعم – ربما – لا *

هل تفضل الالتحاق بعمل يتطلب منك القيام بمتابع دقيقه لما يحدث معظم الوقت ؟

نعم – ربما – لا *

هل تعتقد انك بحاجه للكثير من ضبط النفس والتحكم فيها حتي تتجنب المشاكل ؟

نعم * - ربما – لا

إذا أردت شراء شيئا غالي الثمن فهل تصبر حتي تدخر ثمنه ؟

نعم – ربما – لا *

هل تكره الانتظار في صف طويل لفعل شيء او الحصول علي شيء ما ؟

نعم * – ربما – لا

هل تتفق مع القائلين ان التخطيط مقدما يجرد الحياة من المتعة ؟

نعم * – ربما – لا

هل تشعر بالملل بسهوله نتيجة قيامك بعمل نفس الأشياء القديمة ؟

نعم * – ربما – لا

هل كثيرا ما تجد نفسك ترتكب أخطاء ناتجة عن الإهمال ؟

نعم * – ربما – لا

هل تغير اهتماماتك وهواياتك كثيرا ؟

نعم * – ربما – لا

هل تحب أن تكون كافه الأمور تحت سيطرتك التامة ؟

نعم * – ربما – لا

هل تحب المفاجآت ؟

نعم * – ربما – لا

تحليل الاختبار النفسي :

يميل الذين يحرزون نقاطا مرتفعة في الاختبار النفسي السابق إلي التصرف العفوي اللحظي ويتخذون قرارات متسرعة بل متهورة في بعض الأحيان حيث ينقصهم المعلومات الكافية وسيسقطون بسهوله في شراك الديون ولا يجدون ضرورة في إنهاء ما بدءوه وغالبا ما يكونون غير مبالين ومتقلبين ويصعب التنبؤ بسلوكياتهم .

أما الذين يحرزون نقاط قليله في هذا الاختبار النفسي فإنهم يتمعنون الأمور ويفكرون فيها جيدا قبل اتخاذ القرار وهم يحبون أن تكون الأمور تحت سيطرتهم وهم منظمون ويسيرون علي منهج واضح ويتميزون بالحذر ويتحملون المسئولية تحملا

جادا وهذه النوعية من البشر شانهم شان أصحاب كافه أصحاب السمات الانطوائية الاخري ليسوا تلقائيين وتسيطر عليهم المخاوف .

ويتراوح المعدل الطبيعي لهذه السمة بين 17 و 18 نقطة ويمكن ان نمثلها علي النحو التالي

النظام والسيطرة 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17||18 19 20 21 22 23 24
25 26 27 28 29 30 31 اندفاع وعدم تروي

هل أنت طموح؟

هذا الاختبار النفسي هو عن سمة مهمة جدا في حياتنا كأفراد ألا وهي سمة الطموح ويمكننا تعريف الطموح بأنه صفة مكتسبة وبعضها فطري والطموح أيضا يمكن وصفه بأنه مزيج من الإصرار والعزيمة وعدم اليأس والصبر و دقة تحديد الهدف والتخطيط أي تحديد هدف لا يتحكم فيه القدر بقدر ما أتحكم فيه ..وألان فلنحضر ورقة وقلم ولنستمتع معا بالاختبار النفسي التالي :

طريقة حساب الدرجات:

إجابة الأسئلة تكون إما بنقطة، أو نصف نقطة، أو بصفر

إذا أجبت بنعم ، أو لا ويجاورها علامة النجمة (*) فاحتسب لنفسك 1 درجة

إذا كانت إجابتك بنعم ، أو لا بدون علامة النجمة ، فاحتسب لنفسك صفر

إذا ما كانت إجابتك علي أي سؤال ربما ، فاحتسب لنفسك نصف درجة.

الأسئلة :

هل ترغب أن تكون شخصيه هامه في مجتمعك ؟

نعم * - ربما – لا

هل تعمل علي تحجيم طموحاتك حتى لا تصاب بخيبة الأمل ؟

نعم – ربما – لا *

هل يمكنك وصف نفسك بأنك شخص طموح ؟

نعم * - ربما – لا

هل تجتهد في العمل حتى تحقق النجاح ولا تكتفي بالأحلام ؟

نعم * - ربما – لا

هل أنت شخص كسول ؟

نعم - ربما - لا *

هل تحاول فعل الأشياء فورا ولا توجلها لوقت لاحق ؟

نعم * - ربما - لا

هل تعمل علي تحقيق أهدافك بعزيمة صلبه لا تكل ؟

نعم * - ربما - لا

أثناء أيام دراستك هل كنت تستعد للامتحانات استعدادا جيدا ؟

نعم * - ربما - لا

هل تمر بك أيام دون أن تفعل شيء جديد ؟

نعم - ربما - لا *

هل تجد صعوبة في الاستماع بإجازتك حيث تفضل العودة للعمل ؟

نعم * - ربما - لا

هل تشعر أحيانا بآثاره ناتجة عن عملك لدرجه تجعلك تظن طوال الليل مستيقظا تفكر فيه ؟

نعم * - ربما - لا

هل تقارن قدراتك ومستوي أداءك لإحدى المهام بمثيلها لدي غيرك من الناس ؟

نعم * - ربما - لا

هل تغلب عليك مشاعر الحسد لنجاح الآخرين ؟

نعم * - ربما - لا

هل تشعر بالإثارة عندما تخبر احدهم بخططك للمستقبل ؟

نعم * - ربما - لا

هل تستمتع بقراءة سير المشاهير ؟

نعم * - ربما - لا

هل تشعر بالرضا عن وضعك الحالي بدلا من الكفاح لتحسينه ؟

نعم - ربما - لا *

هل تسبب ليك المشتتات ضيقا كبيرا أثناء عملك ؟

نعم * - ربما – لا

هل تفضل الاستلقاء مسترخيا علي احد الشواطئ علي العمل ؟

نعم – ربما – لا *

هل حاولت من قبل ان تسير في حياتك علي نهج شخص تشعر بالإعجاب به ؟

نعم * - ربما – لا

هل تشعر بالرضا عما أنجزته في حياتك حتى الآن ؟

نعم – ربما – لا *

هل ستستمتع استمتاعا كبير إذا كنت مع نجوم المجتمع ؟

نعم * - ربما – لا

هل تشعر بالحرج إذا ما وجدك احدهم في حاله تكاسل ؟

نعم * - ربما – لا

هل تشعر بفخر كبير بما أنجزته ؟

نعم * - ربما – لا

هل تفضل مصاحبه الطموحين والناجحين ؟

نعم * - ربما – لا

هل تفضل الوقوف ساكنا على السلم الكهربائي علي ان تتحرك عليه أثناء صعودك أو هبوطك ؟

نعم – ربما – لا *

هل تعرف ماذا تريد وعازم علي الحصول عليه ؟

نعم * - ربما – لا

هل تعتقد انه أمر هام أن تقدم إسهاماتك الإبداعية لمجتمعك ؟

نعم * - ربما – لا

هل ستشعر بسعادة اذا قضيت حياتك دون ان تترك بصمتك علي العالم الـذي تعيش فيه ؟

نعم – ربما – لا *

إذا ما كنت تلعب مباراة أو لعبه فهل من الأهمية لك أن تؤدي جيدا ؟

نعم * – ربما – لا

التحليل :

يتميز الذين يحرزون نقاط مرتفعه في الاختبار النفسي السابق علي الطموح والعمل الجاد والتنافسية وهم مهتمون بتحسين وضعهم الاجتماعي ويقدرون الإنتاجية

والنتيجة الإبداعية تقديرا كبيرا و هؤلاء لديهم أهدافهم الواضحة في الحياة وهم علي استعداد لبذل مجهود اللازمة لتحقيقه .

أما بالنسبة للذين يحرزون نقاطا اقل فإنهم لا يقدرون الأداء التنافسي ولا تحقيق انجازات هامه وهؤلاء قد يميزون بالانسحابية وانعدام الهدف والتبلد وربما كان ذلك نتيجة إخفاقات وحالات فشل عانوا منها في الماضي أو نتيجة أوهام او انعدام ألرويه لديهم أو قد يكون ذلك نتيجة تغربهم عن أهداف المجتمع وقد يعود ذلك ببساطه إلي فقدانهم الهوية الذاتية الثابتة أو الرؤية الواضحة للمستقبل .

ويتراوح المعدل (الطبيعي) علي الاختبار السابق بين 14 - 15 نقطة كمتوسط إحصائي . ويمكن تمثيل ذلك بالصورة التالية :

إنعدام الطموح 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 || 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 الطموح

***

هل أنت جريء ومخاطر أم حريص وحذر؟

الأسئلة التالية بصراحة وهدوء ولنا عودة في نهاية الاختبار مع تحليل النقاط

إجابة الأسئلة تكون إما بنقطة، أو نصف نقطة، أو بصفر

- إذا أجبت بنعم ، أو لا ويجاورها علامة النجمة (*) فاحتسب لنفسك 1 درجة
- إذا كانت إجابتك بنعم ، أو لا بدون علامة النجمة ، فاحتسب لنفسك صفر
- إذا ما كانت إجابتك علي أي سؤال ربما ، فاحتسب لنفسك نصف درجة.

أسئلة الاختبار النفسي :

هل تفضل العمل بوظيفة تتطلب التغيير والسفر وممارسه أنشطه مختلفة حتى إن كانت هذه الوظيفة غير ثابتة؟

نعم * – ربما – لا

هل تستمتع بالإقدام علي المخاطر وتتحملها بصوره كاملة ؟

نعم * – ربما – لا

هل تحكم إغلاق باب منزلك جيدا أثناء الليل ؟

نعم – ربما – لا *

هل تعتقد انه ينبغي أن يتعلم الأطفال الصغار عبور الطريق دون مساعده الكبار ؟

نعم * – ربما – لا

إذا كانت الاحتمالات في غير صالحك فهل يتواصل شعورك بان الفرصة السانحة تستحق المخاطرة من اجلها ؟

نعم * – ربما – لا

عندما تذهب لركوب قطار فهل تصل في اغلب الاحتمالات في الدقيقة الأخيرة ؟

نعم * – ربما – لا

هل تري أن الحياة بدون أي مخاطر حياه مملة ؟

نعم * – ربما – لا

هل تواظب علي ادخار الأموال ؟

نعم – ربما – لا *

هل تستمع بقياده السيارة بسرعة ؟

نعم * – ربما – لا

هل تتأكد تماما من ضمان وظيفة أخري لك قبل تركك وظيفتك الحالية ؟

نعم – ربما – لا *

هل تشعر بالضيق من الذين يقودون السيارة بحرص شديد ؟

نعم * – ربما – لا

هل من عادتك الحذر في المواقف الغير المعتادة ؟

نعم – ربما – لا *

هل ستفعل أي شيء تقريبا إذا ما تحداك احدهم لفعله ؟

نعم * – ربما – لا

هل تعمل علي فحص شهادة الضمان في العادة عند شرائك الأشياء ؟

نعم – ربما – لا *

هل تعتقد أن الآخرين يبالغون في تامين مستقبلهم من خلال الادخار او شهادات التامين مثلا ؟

نعم * – ربما – لا

هل تواظب علي إجراء الفحوص الطبية الدورية ؟

نعم – ربما – لا *

هل تواظب علي ربط الحزام الأمان في السيارة ؟

نعم – ربما – لا *

هل تقامر أو تراهن بالمال أحيانا علي سباقات الخيل او نتيجة الانتخابات او أشياء من هذا من القبيل ؟

نعم * – ربما – لا

هل توافق علي أن عنصر المخاطره يضيف الإثارة للحياة ؟

نعم * – ربما – لا

هل تعترض علي اقتراض النقود أو إقراضها ؟

نعم – ربما – لا *

هل يشعرك وقوعك في الدين بالقلق ؟

نعم – ربما – لا *

هل يحدث أحيانا أن تعبر الطريق تاركا أصدقاءك الأكثر حرصا علي الجانب الآخر ؟

نعم * – ربما – لا

هل تعتقد أن مخاطره الإصابة بسرطان الرئة نتيجة التدخين أمر مبالغ فيه ؟

نعم * – ربما – لا

هل من عادتك قراءه الورقة الصغيرة قبل توقيعك العقد ؟

نعم – ربما – لا *

هل تشعر بالقلق بالمخاطرة باحتمال فشل تأسيس مشروع خاص بك ؟

نعم – ربما – لا *

هل تحتفظ بمشاعرك لنفسك غالبا اذا ما كان الشخص الآخر سيعتبر أنها مجرد حماقات ؟

نعم – ربما – لا *

هل يروقك قياده السيارة او الطائرة بسرعة ؟

نعم * – ربما – لا

هل ستحرص علي الإفصاح عن كل ما بحوزتك عندما تكون بالجمرك أثناء سفرك للخارج ؟

نعم – ربما – لا *
هل تحرص علي الوصول قبل الموعد المحدد لك بفترة ؟
نعم – ربما – لا *
هل تتخير مقعدك في الطائرة أو الحافلة أو القطار أثناء السفر واضعا عنصر الأمان في اعتبارك ؟
نعم – ربما – لا *
هل تشعر بالقلق من أن الآخرين قد يرفضون دعوتك إذا ما دعوتهم لتناول وجبه معك أو للخروج سويا ؟
نعم – ربما – لا *

تحليل الاختبار النفسي :

يبحث الذين يحرزون نقاطا مرتفعه علي ذلك الاختبار النفسي عن المكافأة والثواب دون اهتمام كبير بالتبعات السلبية أو الضارة المحتملة لسلوكياتهم .

وغالبا ما يري هؤلاء أن عنصر المخاطره يضيف للحياة إثارة ومذاقا جيدا .

ولا يخشي هؤلاء التغير او النمو والتطور وكذلك لا يجدون حرجا في الإفصاح عن مشاعرهم .

أما الذين يحرزون نقاطا اقل علي ذلك الاختبار فإنهم يفضلون المألوف والجانب الأمن من الأشياء والأمان حتى وإن تتضمن ذلك التضحية بقدره من الإثارة في الحياة وهؤلاء تحكمهم المخاوف ويتمثل أفضل مثال لوصف المكافآت أو الثواب الذي يمكن للفرد الحصول عليه من خلال التغلب علي المخاوف أيا كانت

النتيجة .

ويتراوح المعدل الطبيعي لهذه السمة مابين 15 و 16 نقطة ويمكن تمثيلها على النحو التالي

حريص وحذر 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 || 16 17 18 19 20 21 22 23 24

25 26 27 28 29 30 جرأة ومخاطرة

هل تشعر براحة الضمير أم يؤرقك الشعور بالذنب؟

هذا الاختبار النفسي هو عن سمة تأنيب الضمير والشعور بالذنب، والشعور بالذنب أحد مظاهر عدم الاستقرار الانفعالي، والذي يرتبط ارتباطا وثيقا – وللأسف – بعملية التكيف الثقافي. إن قواعد (ما ينبغي ومالا ينبغي) والتي يفرضها علينا الآباء، والقواعد الدينية تخلق حالات من التبعية الغير منطقية في الغالب، والتي تقوم علي معايير صارمة للحكم علي السلوك والتفكير بالإضافة للعقاب المقرر علي تلك الينبغيات، واللاينبغيات.

والآن لنتابع معا الاختبار النفسي ونعود إليكم في التحليل بعد انتهاء الأسئلة

طريقة حساب الدرجات:

إجابة الأسئلة تكون إما بنقطة، أو نصف نقطة، أو بصفر

إذا أجبت بنعم ، أو لا ويجاورها علامة النجمة (*) فاحتسب لنفسك 1 درجة

إذا كانت إجابتك بنعم ، او لا بدون علامة النجمة ، فاحتسب لنفسك صفر

إذا ما كانت إجابتك علي أي سؤال ربما ، فاحتسب لنفسك نصف درجة.

أسئلة الاختبار:

هل تكدرك مشاعر الذنب أغلب الوقت ؟

نعم* - ربما – لا

هل تلاحظ أنك تعتذر أحيانا دون أن يكون قد بدر منك ما يستوجب الاعتذار ؟

نعم* - ربما – لا

هل تشعر أنك خذلت والديك بنوعية الحياة التي تحياها ؟

نعم* - ربما – لا

هل تعتقد اعتقاد راسخا أنك ارتكبت خطايا لا تغتفر ؟

نعم* - ربما – لا

هل تشعر برغبة قوية في الاعتراف بخطأ قد ارتكبته ؟

نعم* - ربما – لا

هل تشعر غالبا أن الناس لا يستحسنونك ؟

نعم* - ربما – لا

هل تشعر أن السعادة التي تعيشها الآن لابد ان تدفع ثمنها شقاء بعد ذلك ؟

نعم* - ربما – لا

هل تعتقد بوجه عام ان شخصيتك شخصية سيئة ؟

نعم* - ربما – لا

هل تشعر بالذنب لأنك أكثر ثراء من كثيرين غيرك ؟

نعم* - ربما – لا

هل فعلت أشياء لا تستطيع التوقف عن تذكرها والتفكير بها ؟

نعم* - ربما – لا

إذا وقعت لك حادثة، فهل تشعر انك لابد ان تستحقها ؟

نعم* - ربما – لا

هل تعتقد أن كل البشر خطاة وملوثون بالمعاصي ؟

نعم* - ربما – لا

هل تشعر أنك تعلمت دروسا جيدة من الأخطاء التي ارتكبتها في الماضي ؟

نعم – ربما – لا*

هل تشعر بالذنب بسبب أخطاء الآخرين وسلوكياتهم غير القويمة ؟

نعم* - ربما – لا

هل تشعر بالندم علي تجاربك الجنسية الأولي ؟

نعم* - ربما – لا

هل لديك بعض العادات السيئة غير المقبولة بالمرة، وغير المبررة ؟

نعم* - ربما – لا

هل هناك أشياء تود فعلها رغم علمك أنها أشياء خاطئة جدا ؟

نعم* - ربما – لا

هل تشعر بتأنيب الضمير غالبا ؟

نعم* - ربما – لا

هل تعتقد أنك أسأت قضاء فترة شبابك ؟

نعم* - ربما – لا

هل هناك أشياء فعلتها ومستعد الآن لفعل أي شيء متمنيا أنها لم تكن لتحدث ؟

نعم* - ربما – لا

هل تعتقد أنك لا تستحق ثقة الآخرين ولا عاطفتهم ؟

نعم* - ربما – لا

هل تقضي الكثير من الوقت متذكرا الأشياء التي وقعت في الماضي متمنيا لو كنت قد تصرفت بصورة أكثر مسئولية .

نعم*- ربما – لا

هل تشعر بالقلق لأن شيئا ما سبق أن فعلته قد ينكشف أمره ؟

نعم* - ربما – لا

هل تخفي سرا يجعلك تشعر بالذنب وتخشي من أن يفتضح ؟

نعم* - ربما – لا

هل تؤمن بأن المخطئ لابد أن ينال عقابه علي خطأه علي المدى البعيد ؟

نعم* - ربما – لا

إذا ارتكبت خطأ أخلاقيا، فهل تستطيع تركه خلفك، وتوجيه أفكارك تجاه المستقبل ؟

نعم* - ربما – لا

إذا ارتكبت خطأ، فهل تميل انتقاد الآخرين والمغالطة حتى تحاول تغطية ذلك الخطأ وتبريره ؟

نعم* - ربما – لا

هل تعاود التفكير غالبا في الطريقة التي عاملة بها الآخرين في الماضي ؟

نعم* - ربما – لا

هل تشعر بالخجل من رغباتك ومتعتك الجنسية ؟

نعم* - ربما – لا

هل تعتقد أنك خيبت أمل الآخرين فيك في الماضي لأنك لم تبذل مايكفي من الجهد ؟

نعم* - ربما – لا

تحليل الاختبار النفسي :

إن الشعور بالذنب أحد مظاهر عدم الاستقرار الانفعالي، والذي يرتبط ارتباطا وثيقا – وللأسف – بعملية التكيف الثقافي. إن قواعد (ماينبغي ومالا ينبغي) والتي يفرضها علينا الأباء، والقواعد الدينية تخلق حالات من التبعية الغير منطقية في الغالب، والتي تقوم علي معايير صارمة للحكم علي السلوك والتفكير بالإضافة للعقاب المقرر علي تلك الينبغيات، واللاينبغيات.

إن الأخلاق ومعايير الحكم علي السلوك لا ينبغي أن تكون من مصدر خارجي بل ينبغي أن تكون تلك التي يفرضها الشخص علي نفسه، ولاشك في ان

الخطايا ليست سوي أخطاء او سلوكيات في الاتجاه الخاطئ ولابد ان نتعلم منها. إن التعلم هو المحور الأساسي للحياة وهو حقيقة العاقبة الخلقية.

إننا إذا تعلمنا ذلك الدرس فإننا – أنفسنا – من سيتحرر من أخطاء الماضي بعدم تكرارها. إننا بمواصلة تبرير أفعالنا والدفاع عنها بوصفها صوابا رغم تعارضها مع الصوت الصادق للضمير .. ذلك الصوت غير المسموع إلا أنه معلوم دائما، ومع الذات العليا فإننا نواصل المعاناة.

إن الذين يحرزون نقاطا مرتفعة علي ذلك الاختبار يقللون من أهمية أنفسهم ويشعرون بعدم استحقاقهم الاحترام اللازم، ويشعرون بعدم التوافق مع ضمائرهم بغض النظر عما إذا كان سلوكهم مشين أخلاقيا بالفعل ام غير ذلك. إن المبالغة في لوم الذات – والتي تستند بالأساس إلي خليفة دينية – سمة من سمات

الشخصية العصابية.

أما الذين يحرزون نقاطا أقل علي ذلك الاختبار، فإنهم لا يميلون كثيرا لمعاقبة أنفسهم، أو الندم علي سلوكياتهم في الماضي، وذلك الاتجاه إن لم يصحبه شعور بالمسئولية فلن يكون أكثر من مرض نفسي وعدم توافق اجتماعي. والتحرر الحقيقي من الشعور بالذنب لا يعود إلي قصور في الإحساس بالمسئولية، وليس عدم إحساس بمشاعر الآخرين – علي العكس، فالشخص المتحرر من الشعور بالذنب هو ذلك الشخص المنفتح علي الحقيقة الكامنة بداخله (وليس بالضرورة أن تكون تلك الحقيقة هي ما يعتبره الخط الثقافي للمجتمع هي الحقيقة). وذلك الشخص يقبل مسئوليته عن نتائج أفعاله وتبعاتها. وقد تعلم ذلك الشخص تعلما كاملا وأمينا للدروس التي علمته إياها الخبرة والتجارب ويسير في حياته وفقا لتلك الدروس.

كيف نقارن ؟

يتراوح المعدل الطبيعي علي الاختبار النفسي من 12 – 13 نقطـة (كمتوسـط إحصائي) وذلك ما يمكن تمثيله بالصورة التالية :

راحـة الـضمير 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 || 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

25 26 27 28 29 30 الشعور بالذنب

هل أنت عصبي ومتعصب لرأيك؟

إجابة الأسئلة تكون إما بنقطة، أو نصف نقطة، أو بصفر

- إذا أجبت بنعم ، أو لا ويجاورها علامة النجمة (*) فاحتسب لنفسك 1 درجة
- إذا كانت إجابتك بنعم ، او لا بدون علامة النجمة ، فاحتسب لنفسك صفر
- إذا ما كانت إجابتك علي أي سؤال ربما ، فاحتسب لنفسك نصف درجة.

أسئلة الاختبار؟:

هل يصعب عليك التوقف إذا ما دخلت في مناقشه حامية ؟

نعم* – ربما – لا

هل تعتبر أن التوصل لحل وسط مع شخص يختلف معك في الرأي أمر خطير ؟

نعم* – ربما – لا

هب تفضل أن تكون بطلا حتى لو ميتا علي أن تعيش جبانا ؟

نعم* – ربما – لا

هل تتميز بالصراحة والمباشرة وعدم قبول الحلول الوسط في مجادلاتك ؟

نعم* – ربما – لا

هل ترتاب أحيانا في ضميرك ومعايرك الأخلاقية بشان ما هو صـواب ومـا هو خطا ؟

نعم – ربما – لا *

إذا ما عقدت العزم علي فعل شيء هل تتشبث برأيك أيا كان عاقبه ذلك ؟

نعم* – ربما – لا

هل تعتقد انه من بين كافه الأديان هناك دين واحد صحيح ؟

نعم* – ربما – لا

هل تعتقد أن ما يقوله السياسيين ليس إلا كومة من القمامة ؟

نعم* – ربما – لا

هل تعتقد انه ينبغي السماح للمتطرفين في أفكارهم بالتعبير عن تلك الأفكار علنا ؟

نعم – ربما – لا *

في حال رفضك لما يقوله الآخرون هل تحاول وضع نفسك موضعهم حتى تتفهم وجهات نظرهم ؟

نعم – ربما – لا *

هل تحاول إقناع الآخرين بآرائك فيما يتعلق بالدين أو السياسة أو الأخلاق ؟

نعم* – ربما – لا

هل تجادل أحيانا لمجرد الجدال حتى أن كنت تعرف انك قد تكون علي خطا ؟

نعم* – ربما – لا

هل تعتقد أن طريقتك في مواجهه احدي المشكلات هي حتما الطريقة الأفضل ؟

نعم* – ربما – لا

هل تعتقد أن اعتناق الجميع لأفكارهم وقيم واحده أمر جيد ؟

نعم* – ربما – لا

هل تميل لرؤية الأشياء بدرجات ظلال متفاوتة وليس اسود وابيض فقط ؟

نعم – ربما – لا *

هل تعتقد أن المدرس الكف هو ذلك الذي يجعلك تتساءل وليس ذلك الذي يخبرك لكل الأجوبة علي كل شيء ؟

نعم – ربما – لا *

هل تشعر بان دمك يغلي إذا رفض الآخرون الاعتراف بأنهم مخطئون ؟

نعم* – ربما – لا

هل تشعر أحيانا بعدم معرفتك لأي سياسي أو حزب ستصوت في الانتخابات القادمة ؟

نعم – ربما – لا *

هل تعتقد أن الثقافات الأخرى بها الكثير مما يمكن تعلمه عن الطريقة التي ينبغي أن نعيش بها ؟

نعم – ربما – لا *

هل يسهل عليك مصادقه أناس ذوي خلفيات ثقافيه تختلف عن خلفيتك ؟

نعم – ربما – لا *

هل تعتقد انه من الضروري أحيانا استخدام القوة حتى تجعل الآخرين يعتقدون بفكره معينه أو ما تعتقد انه الصواب ؟

نعم* – ربما – لا

هل تغير رائيك عن طيب خاطر إذا ما استطاع احدهم إقناعك بمنطقيه حجته ؟

نعم – ربما – لا *

هل تعتقد انه بداخل كل وجهه نظر ذره من الحقيقة ؟

نعم – ربما – لا *

هل يغلب عليك تكرار ما سبق لك قوله حتى تتأكد من فهم الآخرين لك ؟

نعم* – ربما – لا

هل تتمهن النظر وتفحص مجموعه متنوعة من وجهات النظر المختلفة قبل أن تتبني وجهه نظر معينه أو تتخذ قرارا بذاته ؟

نعم – ربما – لا *

هل تجعل من سبب رئيسي واحد المحرك الأساسي لسلوكك ؟

نعم* – ربما – لا

هل تشعر بالصدمة والاستهجان بسبب الجهل المسيطر علي غالبيه الناس سواء في الأمور الاجتماعية أو السياسية ؟

نعم* – ربما – لا

هل تشعر الإحباط الشديد إذا لم يوجد حل واضح ومباشر لإحدى المشاكل ؟

نعم* – ربما – لا

هل تعتبر أن الآخرين أغبياء في نواح عديدة للدرجة التي تشعر معها ان عليك السيطرة عليهم وتوجيههم ؟

نعم* – ربما – لا

هل تعتبر أن وجهات النظر البديلة لوجهه نظرك رائعة ؟

نعم – ربما – لا *

التحليل :

يميل الذين يحرزون نقاطا مرتفعة علي الاختبار النفسي السابق التمسك بآرائهم والتعصب لها وهؤلاء لديهم مجموعه من وجهات النظر التي لا يقبلون التفاوض بشأنها في معظم الأمور ومن المحتمل أن يدافعوا عن تلك الآراء دفاعا عنيفا وهم يدافعون عن هواياتهم من خلال التأكيد عليها تأكيدا قويا وصارما ويعتبرون الآخرين أما أعداء أو منافسين .

أما الذين يحرزون نقاط اقل علي ذلك الاختبار فإنهم اقل تصلبا ويقل احتمال رويتهم للأمور الأبيض والأسود فقط وهؤلاء يتميزون بالمرونة التي تجعلهم متفتحون للإقناع العقلاني ولا يرون باسا في كونهم غير متيقنين وهم يتمتعون بالقدرة علي التعلم من أخطائهم وتطوير أنفسهم واحترام الآخرين والتفكير الإبداعي الخلاق

ومع ذلك فان الحالات المتطرفة من هؤلاء قد يكونوا أشخاصا مشوشين أو يفتقرون للثقة الكافية بالنفس او قد تكون فكرتهم عما هو صواب وما هو خطا فكره غير واقعيه وبذلك يسهل التلاعب والتغرير بهم .

ويتراوح المعدل الطبيعي لهذه السمة بين 13 و 14 نقطة ويمكن ان نمثلها علي النحو التالي

المرونة 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 || 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

25 26 27 28 29 30 التعصب للرأي

***

هل أنت من المتفائلين أم المتشائمين ؟

1- عندما تسمع صوت جرس الباب في وقت متأخر من الليل هل تتوقع دائما سماع أخبار سيئة ؟

أ - نعم ب - لا

2- هل تحمل معك دائما و بصفة مستمرة خيطا و إبرة لمعالجة أى موقف طارئ ؟

أ - نعم ب - لا

3- هل تشارك دائما في مراهنات ؟

أ - نعم ب - لا

4- هل حلمت يوما ماذا تفعل عندما تهبط عليك فجأة ثروة من السماء أو ورثت كنزا مفاجئا ؟

أ - نعم ب - لا

5- هل تحمل معك دائما مظلة أو معطفا تحسبا لحدوث تغيير مفاجئ فى حالة الجو ؟

أ - نعم ب - لا

6- هل تخصص جانبا كبيرا من أموالك لتأمين المستقبل ؟

أ - نعم ب - لا

7- هل سبق لك القيام برحلة دون الحجز مسبقا فى الفندق ؟

أ - نعم ب - لا

8- هل تعتقد أن معظم الناس شرفاء ؟

أ - نعم ب - لا

9- عند التخطيط لرحلة هل تفكر فى ترك مفتاح شقتك مع صديق أو جار ؟

أ - نعم ب - لا

10- هل أنت متحمس بصفة دائمة للمشروعات الجديدة ؟

أ - نعم   ب - لا

11- هل تقرض أموالا إلى أحد معارفك عندما يقدم وعودا بإرجاع الأموال حين ميسره ؟

أ - نعم   ب - لا

12- هل تثق على وجه العموم فى الناس ؟

أ - نعم   ب - لا

13- عند التخطيط للقيام برحلة قصيرة هل تتخذ تدابير إضافية للتصرف عند سقوط الأمطار ؟

أ - نعم   ب - لا

14- عندما يكون لديك مقابلة هامة هل تتخذ التدابير للقيام في وقت مبكر للغاية تحسبا لحدوث أعطال مفاجئة في الطريق ؟

أ - نعم   ب - لا

15- عندما يقرر طبيبك ضرورة إجراء فحوص طبية في المستشفى هل تفترض دائما أن خطئا جسيما لابد و أن يقع أثناء إجراء الفحوص ؟

أ - نعم   ب - لا

16- هل تفكر حتما و كل يوم في مشاريع اليوم بمجرد الاستيقاظ من النوم ؟

أ - نعم   ب - لا

17- هل تجد متعة في استقبال رسائل أو طرود غير متوقعة ؟

أ - نعم   ب - لا

18- عل تنفق على وجه العموم أموالك في الحال دون التفكير كثيرا في المستقبل ؟

أ- نعم ب - لا

19- هل تؤمن على حياتك عادة عند السفر بالطائرة ؟

أ- نعم ب - لا

20- هل تفكر دائما و تضع خططا للسنة القادمة ؟

أ- نعم ب - لا

طريقة حساب الدرجات هي كالتالي

1- نعم 0 لا 1
2- نعم 0 لا 1
3- نعم 1 لا 0
4- نعم 1 لا 0
5- نعم 0 لا 1
6- نعم 0 لا 1
7- نعم 1 لا 0
8- نعم 1 لا 0
9- نعم 0 لا 1
10- نعم 1لا 0
11- نعم 1 لا 0
12- نعم 1 لا 0

13- نعم 0 لا 1
14- نعم 0 لا 1
15- نعم 0 لا 1
16- نعم 1 لا 0
17- نعم 1 لا 0
18- نعم 1 لا 0
19- نعم 0 لا 1
20- نعم 1 لا 0

والنتائج هي كالتالي :

إذا كانت درجاتك من 0 : 7

أنت متشائم للغاية تنظر إلى الدنيا من خلال منظار أسود و لعل الميزة الوحيدة لهذا الموقف المتشائم أنك تتقبل دائما - و بصدر رحب - جميع الأنباء السيئة

دون أن تهتز لك شعرة واحدة لأنك تتوقع دائما الأسوأ و لكن هذا الموقف المتشائم نه العديد من الأضرار لأنك لا تقدم على تنفيذ أية خطوة إيجابية كما أن الاستسلام

الكامل قد يؤدى بك إلى الوقوع في خطر الاكتئاب و الإحباط و الخوف و الغضب و الفشل و ينحصر الحل الأمثل في ضرورة تغيير موقفك و الاجتهاد فى اتخاذ

قرارات أكثر إيجابية لمواجهة مشكلاتك لا تسقط في هاوية اليأس كرر المحاولة عدة مرات و قد تفشل مرة و لكنك ستنجح حتما في مرات أخرى

إذا كانت درجاتك من 8 : 14

أنت شخصية متوازنة و لكن لا مانع من تـدعيم الـنفس و إعـدادها لاتخـاذ قرارات أكثر إيجابية

****

إذا كانت درجاتك من 15 : 20

أنت حقيقي رجل متفائل و لديك القدرة على مواجهة مشكلات الحياة بعقل متفتح و لاشك أن التفاؤل ظاهرة صحية و لكن احترس فإن الإفراط في التفـاؤل قـد يجعلك تندفع فى ابتلاع لقمة أكبر بكثير من قدراتك على الهضـم

اختبار الوسوسة

تعد الوسوسة من أكثر الطباع انتشارا والتي تأتي بدرجات متفاوتة وأحيانا تصل إلي صورة مرضية مقلقة، ويعتبر الوسواس نوعا من التفكير اللامعقول واللامفيد ويختلف الوسواس من شخص لآخر عن قوته ومدي ملازمته للفرد وارتباطه به والاختبار النفسي التالي يوضح بشكل كبير مدي ارتباط صفة الوسوسة بالفرد وهل تظهر بصورة قوية او متوسطة او ضعيفة .. فلتتابع معا الاختبار النفسي التالي ونطالع التحليل في نهاية الاختبار :

طرق حساب الدرجات في الاختبارات نفسية :
إجابة الأسئلة تكون إما بنقطة، أو نصف نقطة، أو بصفر

- **إذا أجبت بنعم ، أو لا ويجاورها علامة النجمة (*) فاحتسب لنفسك 1 درجة**
- **إذا كانت إجابتك بنعم ، أو لا بدون علامة النجمة ، فاحتسب لنفسك صفر**
- **إذا ما كانت إجابتك علي أي سؤال ربما ، فاحتسب لنفسك نصف درجة.**

أسئلة الاختبار؟

هل تشعر أن عليك غسل يديك رغم علمك أنها نظيفتين ؟
نعم * – ربما – لا
هل ينتابك أحيانا فكره أو تصور لا تستطيع إخراجه من راسك ؟
نعم * – ربما – لا
هل يغلب عليك الوعي الكامل بدقات ساعة الحائط ؟
نعم * – ربما – لا

إذا كنت تقرأ شيئا به أخطاء في الهجاء أو علامات الترقيم فهل يشتتك ذلك ؟

نعم * – ربما – لا

هل تعاني من سيادة أفكار في عقلك وهذه الأفكار متكررة بحيث تتمنى لو استطعت التوقف عن التفكير فيها إلا أنك لا تستطيع ؟

نعم * – ربما – لا

هل تستمتع بممارسة طقوس وسواسيه مثل تجنب المناطق المكسورة في الرصيف أثناء سيرك عليه او ترتيب الأشياء ترتيبا منظما بحيث تبدو في تناسق وانسجام معا ؟

نعم * – ربما – لا

هل يشغل بالك كثيرا إقفال أدراج المكتب ونوافذ المنزل والحقائب ؟

نعم * – ربما – لا

هل تتأكد قبل ذهابك للنوم من إحكام إغلاق صنابير المياه وفصل فيش الكهرباء وإحكام غلق النوافذ ؟

نعم * – ربما – لا

هل تعمل على تخزين الطعام تحسبا بحدوث قصور مفاجئ فيه ؟

نعم * – ربما – لا

هل تشعر بالخوف او التقزز من التراب والقذارة ؟

نعم * – ربما – لا

اذا ما كنت متواجدا في مكان مغلق فهل تهتم بالتفكير في الطريق الذي يمكنك الفرار منه اذا ما شب حريق في ذلك المكان ؟

نعم * – ربما – لا

هل من السـهل أن تشعر بالغضب والهياج لعـدم وضـع الأشـياء في إمكانهـا الصحيح ؟

نعم * – ربما – لا

هل تحتفظ بسجل تدون فيه بحرص كل النقود التي تصرفها ؟

نعم * – ربما – لا

هل تشعر بالقلق من أن يصيبك الآخرون بالعدوى ؟

نعم * – ربما – لا

هل تصر عاده علي فعل المهام بنفسك ولا تثق في احد غـيرك يفعلهـا بـصوره دقيقه ؟

نعم * – ربما – لا

هل تشعرك الأخطاء اللغوية وأخطاء النطق لمقدم برنامج تليفزيوني بالغضب ؟

نعم * – ربما – لا

هل تعمل علي تجميع وتكديس كافه أنواع المواد مثل الملابس والمجلات التـي قد تكون ذات فائدة يوم ما ؟

نعم * – ربما – لا

هل تفضل الاستغناء عن شيء ما علي أن تشعر بأنك مدين لأحـدهم بـذلك الشيء ؟

نعم * – ربما – لا

هل من عادتك كتابه وتسجيل كل شيء وتدوين قوائم حتى بتلـك الأشـياء التي ستعملها في نفس اليوم ؟

نعم * – ربما – لا

هل يمكنك وصف نفسك بأنك شخص يسعي للكمـال ؟

نعم * – ربما – لا

هل تشعر بالانزعاج إذا أسهمت أحداث غير متوقعه في لخبطه روتينك المعتاد ؟

نعم * – ربما – لا

هل يمكنك وصف نفسك بأنك شخصي خالي البال ؟

نعم – ربما – لا *

هل تحب نوعيه الحياة المنضبطة والتي يحكمها روتين يومي صارم ؟

نعم * – ربما – لا

هل تشعر بالسعادة إذا ما اقترضت أموالا لشراء الأشياء التي تريدها أو اشتريتها بالأجل ؟

نعم – ربما – لا *

هل تشعر بضيق شديد عندما يحدث الأطفال فوضي في المكان بلعبهم ؟

نعم * – ربما – لا

هل تنفر في قرف إذا لعقت قطة احد جيرانك يدك ؟

نعم * – ربما – لا

هل تتجاوز الحد الأقصى للسرعة أثناء قياده السيارة إذا كنت مستعجلا ؟

نعم – ربما – لا *

هل تتبع روتينا ثابتا لدخولك في الفراش للنوم بحيث اذا اختلف ذلك الروتين تجد صعوبة في النوم ؟

نعم * – ربما – لا

هل تشعر في الغالب برغبتك في تصحيح الأخطاء اللغوية للأشخاص الذين يتحدثون إليك ؟

نعم * – ربما – لا

هل تحب ممارسه العاب لا يمكن التنبؤ بنتائجها ؟

نعم – ربما – لا *

هل يشكل لك أهميه قصوى أن يكون كل شيء مرتبا ومنظما ؟

نعم * – ربما – لا

التحليل :

الوسوسة نوع آخر من الأمراض العصا بيه التي قد تسهم في عدم الاستقرار الانفعالي و يتميز الذين يحرزون نقاط مرتفعه علي الاختبار السابق بالحرص وبذل الكثير من الجهد في العمل ويتميزون أيضا بشده الانضباط إلا أنهم قد يكونوا هادئين لدرجه الجمود ونكفيون لا يعجبهم شيء وكذلك من السهل شعورهم بالضيق بل والهياج إذا رأوا أشياء غير نظيفة أو غير مرتبه او منظمه ويرتبط الوسواس بقاعدة لابد ألا يحدث ذلك مره ثانيه لذا فان الشخصية لوسواسيه هي أن كل ما تقاومه وتعارضه غالبا ما يصير اكثر من قوه وقد تصبح تلك الوساوس قهرية للدرجة التي تسيطر فيها علي حياه الشخص الوسواس أفكار غير مرغوبة او انماط سلوكية حِمائية .

أما الذين يسجلون نقاط منخفضة علي ذلك الاختبار فإنهم اعتباطيون وتلقائيون ولا يحملون هما وتقل رغبتهم في وجود نظام معين او روتين ثابت من شانه حمايتهم من غير المتوقع وينظر هؤلاء للحياة نظرة اقل جدية وخطورة من نظره الشخصية الوسواسية لها ويرونها اقل في مشاكلها ويتميزون بانهم اكثر تلقائية وميلا للمرح .

كيف نقارن ؟

يتراوح المعدل الطبيعي لسمة الوسوسة في الاختبار السابقين 10 – 11 نقطة كمتوسط إحصائي. ويمكن تمثيل ذلك بالصورة التالية :

التلقائيـة 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 || 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25

26 27 28 29 30 31 الوسوسة

اختبار نفسي عالمي
لتحديد الشخصية من بين 16 نمط

في البداية سوف نقوم بشرح كيفيةحساب النقاط في هذا الـ اختبار النفسي :

الأسئلة عبارة عن 4 مجموعات من الأسئلة

كل مجموعة من الـ4 مجموعات تتضمن 7 أسئلة

كل سؤال من الأسئلة له إجابتان يتم اختيار الإجابة " أ " او الإجابة " ب "

في نهاية أسئلة كل مجموعة يقوم القارئ بحساب إجاباته للمجموعة الواحدة هل كانت اغلبها " أ " او " ب "

وبعدها ستجد ماذا تمثل " أ "

وماذا تمثل " ب "

ستمثل اغلب الاجابات التي اختارها القاريء في نهاية كل مجموعة من الـ4 مجموعات سواء كانت أغلبها اجابات " أ " او " ب " حرفا من حروف

اللغة الانجليزية .. وبنهاية الأسئلة في الـ4 مجموعات سوف يكون لديك 4 حروف إنجليزية ...

وسوف يتم تحليل شخصيتك وفقا لهذه الـ4 حروف مجتمعة ... تابعوا الاختبار وسوف تجدونه أسهل مما تتصورون

المجموعة الأولي :

1) أنا أميل إلى أن أكون أكثر نشاطا عندما :

أ) أكون مع الآخرين.
ب) أفكر في نفسي.

2) عندما أكون في نشاطات اجتماعية، فإن نشاطي وحيويتي تزداد :
أ) في نهاية اللقاءات، وقد أكون آخر شخص يغادر.
ب) في بداية اللقاء ثم أشعر بالتعب وأود الذهاب للمنزل للراحة.

3) أي العبارات أقرب إليك :
أ) أفضل الذهاب مع الأصدقاء إلى مكان به الكثير من الأشخاص مع فرصة للتفاعل معهم مثل الأندية أو الحفلات.
ب) أفضل الجلوس في البيت وأن أقوم بعمل شيء خاص لوحدنا مثل مشاهدة فيديو أو التلفاز أو تناول وجبة عشاء معاً.

4) عندما أكون مع الأصدقاء فأنا :
أ) أتكلم كثيراً.
ب) أكون منصتاً ومتحفظاً حتى أشعر بالراحة معهم، وعندها أبدأ بالحديث معهم.
5) المكان الذي تعرفت فيه على أغلبية أصدقائي هو:
أ) في الخارج عندما كنت أقوم بإنجاز بعض الأعمال، مثل الحفلات أو الأندية أو العمل والنشاطات الترويحية وغيرها، أو عندما يقدمني الآخرون لهم.
ب) عن طريق بعض النشاطات الخاصة مثل الإعلانات أو التلفاز في اللقاءات الخاصة عندما يقدمني أصحابي الحميمين أو أفراد عائلتي لهم.
6) لدي :
أ) الكثير من المعارف والأصدقاء الخصوصيين (وأحيانا القليل منهم).

ب) القليل من الأصدقاء الخصوصيين.
7) أصدقائي يقولون عني أنني :
أ) كثير الكلام وقليلاً ما أجلس صامتاً.
ب) قليل الكلام وأميل للاستماع لهم.
عدد الإجابات أكثرها (أ) =E (Extroverted)
عدد الإجابات أكثرها (ب) =I (Introverted)

المجموعة الثانية :

أنا أجمع المعلومات أفضل عن طريق :
أ) خيالي وتوقعاتي لما يمكن أن يكون.
ب) إحساسي بالواقع وبالمكان الحالي والزمن الحاضر.
2) أنا أثق أكثر :
أ) بالحدس وفهم معاني الأمور.
ب) بالملاحظة الدقيقة والمباشرة للأشياء والتجارب العملية الواقعية.
3) عندما أقوم مع أصدقائي، فأنا أفضل أ أتحدث عن :
أ) المستقبل وكيفية ابتكار الأشياء وتطويرها واحتمالات الحياة. مثال : أتكلم عن الاختراعات العلمية الحديثة أو عن أفضل الطرق للتعبير عن مشاعري وأحاسيسي.
ب) الأمور الواقعية والمادية والعملية (الزمن الحاضر والمكان الحالي) .
مثال : قد أتكلم عن تفاصيل رحلة جميلة قمت بها أو تفاصيل ملابس أو طعام أو غيره.
4) أنا من الأشخاص الذين يفضلون أن يفهموا:
أ) الصورة الكلية أولا.
ب) التفاصيل أولا.
5) أنا من الأشخاص الذين يفضلون :

أ) العيش في عالم من الخيال والأحلام بدلا من الواقع.
ب) التركيز على واقع الأشياء بدلا من تخيلها.

6) أنا في العادة :
أ) أبالغ كثيراً في وصف الأشياء.
ب) لا أميل للمبالغة أوترك الأمور تسير على طبيعتها.

7) عندما أقوم بعمل علاقة مع الآخرين ، فأنا أعتقد أنه :
أ) هناك مكان للتطوير وللتحسين دائما.
ب) إذا لم يكن هناك خلل في العلاقة، فلا داعي للإصلاح.

عدد الإجابات أكثرها (أ) =N(Intuitive)
عدد الإجابات أكثرها (ب) =S(Sensor)

المجموعة الثالثة :
1) أنا أتخذ قراراتي عن طريق :
أ) قلبي أساساً (ما أحب أو أكره) وأحياناً مع استخدام القليل من المنطق.
ب) عقلي أساساً وأحياناً مع ما أحب أو أكره.

2) أنا شديد الملاحظة للأمور التالية :
أ) عندما يحتاج الآخرون للدعم وللتعاطف.
ب) عندما يكون الآخرون غير منطقيين.
3) عندما أقوم بقطع العلاقة مع شخص ما ، فأنا :
أ) أترك لمشاعري العنان وأجد قطع العلاقة صعباً.

ب) عندما أقرر ذلك، فأنا أقطع العلاقة بدون تردد رغم أن ذلك قد يضايقني.

4) عندما أكون في علاقة مع شخص آخر، فأنا أقدر :

أ) التوافق العاطفي والقدرة على التعبير عن المشاعر والأحاسيس بحاجة الطرف الآخر.

ب) التوافق العقلي والقدرة على التواصل الفطري والنقاش بصورة منطقية ومتزنة.

5) عندما أختلف مع صديقي ، فأنا :

أ) أقوم بكل ما استطيع حتى لا أحرج مشاعره،وقد لا أقول شيئاً إذا كان ذلك سوف يؤذيه.

ب) أعبر عن رأيي فيه بصراحة وبطريقة مباشرة لأن الحق حق.

6) الناس الذين يعرفونني يصفونني بأنني:

أ) حساس ودافئ المشاعر.

ب) منطقي وصريح في كلامي.

7) أنا أرى أن غالبية خلافي ونقاشي مع الآخرين يحدث :

أ) بصورة ودية.

ب) إذا كان هناك سبب منطقي لها.

عدد الإجابات أكثرها(أ) =F (Feeler)

عدد الإجابات أكثرها (ب) =T (Thinker)

المجموعة الرابعة والأخيرة :

1) إذا كان لدي مال ووقت وقام صديق يدعونني للسفر معه، فأنا في العادة :

أ) أقوم بالتأكد من جدول أعمالي أولاً.
ب) أحزم حقائبي فوراً وأسافر معه بدون تفكير.

2) عندما أذهب للقاء صديقي، فأنا :
أ) أتضايق كثيرا إذا تأخر عن الموعد.
ب) لا أشغل بالي كثيرا لأنني أتأخر في العادة عليه.

3) أنا أفضل :
أ) أن أعرف مسبقاً بتفاصيل اللقاء (أين سوف أذهب، ومن سوف سكون هناك ، والمدة التي سأقضيها هناك وماذا سوف ألبس الخ).
ب) أترك الأمور تسير على طبيعتها وبدون تخطيط مسبق.

4) أنا أفضل أن يكون مجرى حياتي بناء على :
أ) جدول مواعيد وتنظيم مسبق.
ب) التلقائية والعفوية .
5) أكثر الأمور التي تحدث لي أنني :
أ) أحضر في الموعد والآخرون يتأخرون.
ب) أحضر متأخراً والآخرون حضروا في الموعد.
6) أنا من الأشخاص الذين يفضلون أن :
أ) أحسم أمري وأصل إلى قرارات محددة.
ب) أترك خياراتي مفتوحة وأن أجمع المعلومات.
7) أنا من الأشخاص الذين يفضلون أن :
أ) يستمروا في العمل حتى إتمامه.
ب) الاستمتاع بعمل أكثر من شيء في الوقت نفسه.

عدد الإجاباتاكثرها (أ) =J (Judger)
عدد الإجابات اكثرها (ب) =P (Perceiver)

أنماط الشخصيات:

قم بتدوين الاربعة حروف التي انتهيت بها بعد معرفة اجاباتك في كل مجموعة بالترتيب ومن ثم طالع تحليل شخصيتك في التحليلات التالية ...

هناك ستة عشر تقسيماً يمكن من خلالها احتواء كل الاحتمالات الممكنة لأنواع الشخصيات التي قد يكون عليها كل منا. وعلى وقع كل احتمال يمكن أن تتمثل لنا صفات الشخصية وطبائعها ومواطن القوة والضعف فيها... ومن شأن كل هذه البيانات أن ترشدنا لأنسب التوجهات التي يجدر بنا أن ننظر بها لكل نوع

من تلك الشخصيات

****النـــتــــائــــج ****

1) أخصائي العلاقات العامة (ENFJ)

منفتح .. حدسي ..مشاعري .. حكم

صفاته:

• لديه قدرة عجيبة على فهم الآخرين وقيادتهم

• أهم شيء في حياته هو علاقته بالآخرين... يهتم جداً بهم وبكلامهم ويفهم الناس جيداً

• يستطيع بسهولة قراءة الآخرين ويؤثر فيهم بالتالي بسهولة أيضاً. يستطيع أن يقود مجموعة أثناء النقاش بكل سهولة بغض النظر عن نوعية من أمامه من الناس

• لديه مشاعر فطرية فياضة ومتأججة... رقيق ومرهف الحس، لا يضايق أحداً أو يجرحه

• سريع الاستجابة للثناء والمديح، وأيضاً النقد ويأخذ النقد بصورة شخصية... وأحياناً يسبب نفور الناس منه

• يساعد الآخرين في الوصول إلى ذواتهم... يذكر لك حقائق عن نفسك قد لا تعرفها أنت، ويذكر لك كيف تستخدمها

• سمعته طيبة مع الجميع لا يتقاتل مع أحد... طاهر وطيب القلب. سلامه رقيق ولا تكاد تحس بيده عندما يصافحك

• يساعد الآخرين ويدعمهم ويطورهم ويوظف قدراتهم... قائد ملهم وتابع مخلص أيضاً

• مميز ومشهور... خصوصاً في المسائل النفسية

• مبدع قوي وذو بصيرة ثاقبة... نظرته مستقبلية ومثالي

• محاضر ممتاز خصوصاً فيما يتعلق بالاستشارات النفسية والعلاقات اليومية

2- الملهم (ENFP)

منفتح .. حدسي .. مشاعري .. تلقائي صفاته:

• شعاره في الحياة: كل شيء ممكن. يعتقد أنه يستطيع أن يفعل أي شيء، وهذا صحيح إلى حد كبير

• علاقته طيبة مع الناس فهو لا يستطيع العيش بدون الناس. يحس بالملل والاكتئاب إذا جلس وحيداً

• عنده قدرة عجيبة على رؤية الاحتمالات والتنبؤ بالمستقبل

• مبدع ولديه مليون بديل ومليون احتمال ويستطيع وصفها كلها بدقة متناهية

• عنده حس راقي ويفهم الناس بطريقة عجيبة. صاحب مشاعر دافئة رقيق القلب... ولا يتقاتل مع أحد

• يفهم تعقيدات النفس البشرية بمنتهى البساطة، وأيضاً يفهم تعقيدات النظريات العلمية بمنتهى البساطة... لكنه يميل إلى الجانب الإنساني أكثر

• قدرته عالية على التأقلم والتلقائية والليونة والاستجابة لأي طارئ جديد
• حماسي جداً وحماسه مُعدي... سرعان ما ينتشر ليصيب الآخرين
• صاحب روح عالية، متطلع ومبدع... صاحب خيال واسع وعبقري
• منطقي خصوصاً فيما يتعلق بالناس
• شرطه الوحيد للتعامل مع المشكلات: هو أن تحوز على اهتمامه، وأما ما لا يتفاعل معه فثق تماماً أنه لا يفهمه
• كلمة السر في التعامل معه: أن تسأله ماذا يمكن أن نفعل في....؟
• سريع الوصول إلى الحلول... وعلى استعداد دائم لمساعدة أي شخص يطلب مساعدته
• حياته اليومية مع الناس... ولا يستطيع العيش بدونهم
• لديه القدرة على صنع المستحيل في ثوان معدودة... عبقري في اختراع الأفكار والبدائل
• يضع أسباب منطقية لأي شيء يريده... وأسبابه وجيهة للاعتذار
• لا يُحضر لأي موضوع بل يرتجل دائماً
• يحب أن يتقبل الناس عمله وأن يثنوا عليه... فكل ما يطلبه هو كلمة حلوة
• سريع الكلام والحركة والمشي... وطاقته جبارة
• يكفيه الإشارة لكي يفهم ما تريد... وكثرة كلامك قاتلة بالنسبة له
• من السهولة قيادته والتعامل معه

3- قائد ملهم (ENTJ)

منفتح ..حدسي .. مفكر .. حكم

صفاته:

• علاقاته عريضة مع الناس... له بصمات ساحرة على من حوله

• صاحب قدرات هائلة... مبدع عبقري وملهَم
• قدرته عجيبة على تخيل المستقبل... ثم تنفيذ ما يتخيله على أرض الواقع
• قوته في تفكيره... فهو منطقي عقلاني، ومنظم
• تتقد مواهبه كمدير تنفيذي وكقائد ميداني
• يستمتع بالتحدي إلى أقصى درجة
• لسان حاله دائماً: كل شيء على ما يرام... كل شيء تحت سيطرتي
• كل شيء عنده يحتاج إلى إدارة وقيادة إلى أن يحقق الأهداف المرجوة منه
• صريح جداً... يقول ما يعتقده بصراحة ولا يقصد بذلك الإهانة... لكنه يرى أن هذا هو الحق والعدل
• حاسم صارم وقوي... لا يؤجل ولا يسوف
• يقود الجميع، والكل يلهث خلفه لسرعته... قيادي في أي مكان وفي أي نشاط... يطور من حوله ويفهمهم
• عبقريته في الإدارة... يفهم دقائق الأمور وينظمها
• لديه مهارة عجيبة... في أي عمل يتطلب التفكير والتحليل المنطقي
• سريع الوصول للحلول، وحلوله منطقية ومرتبة
• الإثارة والتحدي وصنع المستقبل... هي حياته
• قدرته عجيبة على مخاطبة الجماهير
• اهتماماته متعددة. يجب أن يضيف معلومة جديدة لخبرته كل يوم وبالتالي فهو دائما في تطور مستمر
• يقرأ كثيراً وفى أي موضوع
• يجلس مع الجميع... الصغير والكبير، الغنى والفقير... ويخرج منهم بالحكمة
• لديه ميل فطرى للقيادة والتنظيم والتقاط الخلل ومحاولة إصلاحه
• يصنع النظريات من خياله ويطبقها في الواقع العملي

• هو رجل بأمة كاملة... (وحده)

4- المبدع (ENTP)

منفتح .. حدسي .. مفكر .. تلقائي

صفاته:

• علاقته بالناس عريضة... ويستمد طاقته من التفاعل مع الناس
• مبدع من الطراز الأول... يتكلم في أكثر من موضوع في وقت واحد
• تلقائي... سريع الكلام. يتكيف مع أي وضع وتفكيره منطقي
• يجيد عمل أشياء كثيرة ويربط بينها جميعاً بخيط واحد وبسهولة
• حاذق مبدع، ماهر ولماح... ذكي للغاية، يرتجل ولا يحضر لأي موضوع
• يستمتع بوجوده مع الآخرين... ويستمتع الآخرون بوجوده بينهم
• يستمتع بالنقاش المنطقي وقدرته فائقة في الحديث والإقناع
• واسع الحيلة ولديه حلول كثيرة خصوصاً في المشاكل الجديدة والصعبة
• يكره الروتين والنظام لأنه يقيد حركته
• يتحرك من أمر مثير إلى أمر مثير آخر بسرعة وكفاءة
• لديه الأسباب المنطقية المقنعة لأداء أي عمل يريد
• يرى العلاقات والارتباطات بين الأشياء (الكليات)،وينظر للعالم من حوله نظرة عامة... يبحث عن الفرص المتاحة والبدائل الممكنة والاحتمالات المتعددة
• يتنبأ بالأشياء ولديه رؤية مستقبلية واضحة
• لديه قدرة كبيرة على أن يفهم كيف يعمل النظام بالتفصيل وبالترتيب خطوة بخطوة... ويفهم أيضاً التداخلات بين الخطوات
• يحب المغامرة والتحدي ولديه قدرات إبداعية هائلة

5- مقدم العناية للآخرين (ESFJ)

منفتح .. حسي .. مشاعري .. حكم

صفاته:

- مشاعره فياضة وقلبه رحيم... يتفاعل مع الناس،شعبي يحس بمعاناة الناس
- صاحب ضمير حي وله نظرة صائبة... همه أن يساعد الناس في كل مكان
- يحتاج إلى الانسجام مع من حوله، وإذا وجد في مجموعة لاينسجم معها فإنه يتضايق ولا يستطيع أن يعبر عن نفسه

- لا يحب أن يضايق أحداً أبداً، ولديه قدرة عجيبة على صنع هذا الانسجام والتناسق
- قدرته مذهلة على ربط الناس بعضهم ببعض وصنع الانسجام فيما بينهم
- دائماً مشغول بعمل الخيرللناس ويعمل بشكل أفضل إذا قدره الآخرون وشجعوه
- حازم صارم، ينظم الأموروينظم الناس لكي ينجزوا الأهداف في الوقت المحدد
- صاحب ولاء شديد ووفاء نادر حتى في أحلك الظروف
- يهتم بكل الأمور الصغيرة والكبيرة
- يتوقع من الآخرين أن يكونوا مثله
- يحب الثبات ويكره التغيير... يحب أن يحسب الأمان وثابت على مبادئه دائماً
- اجتماعي منطلق... أصحابه كثر... يألف الناس ويألفونه، موجود في المناسبات دائماً... يهتم بأهله القريبين جداً وأيضاً بجيرانه... يقدر ظروف الآخرين
- لا يطلب أكثر من كلمة ثناء أو شكر من الآخرين على ما قدمه لهم
- حسن المظهر... أنيق ولبق

• يتأقلم مع النظام الإداري والروتين
• يحب التعامل مع الجانب الإنساني... ويبتعد عن الأمور المادية

6- المنجز للعمل (ESFP)

منفتح ..حسي ..مشاعري ..تلقائي
صفاته:

•علاقات عريضة مع الآخرين... تلقائي مرح ويتأقلم مع الناس
• واقعي بحت يثق بالتجربة ولا يحب التغيير
• إحساس مرهف... قلبه طيب لين ومرن
• ودود ومرح... يستمتع بأي شيء في الحياة، واقعي ويتقبل الوضع كما هو
• يبحث عن الإنجاز في العمل والنتيجة الواقعية
• لا يحب الخيال ولكن يحب ما يراه بعينه ويحسه بحواسه
• ماهر في الأوضاع التي تتطلب بديهة
• يدخل المرح والسرور في نفوس الآخرين... ومجلسه لا يمل أبداً
• عنده القدرة على أن يرى الجمال في الواقع من حوله
• خبرته عريضة في الحياة... عملي وواقعي
• يتذكر الوقائع... ولا يحب النظريات
• يحب اللعب والتلقائية... يحب الرياضة والمرح واللعب... وصاحب نكتة
• شخص يحب الحياة ويستمتع باللحظة الحالية... مليء بالحيوية
• يستمتع بأي شيء في الحياة من حوله... ذوقه عالي ويرى الجمال في ما حوله
• النظام الإداري يضايقه (يكره الروتين) لأنه يحب الحرية ويرفض أن تتحكم القوانين في حياته

- يستمتع بما يعمله (صاحب مزاج عالي جداً)
- قليل الفوضى... لأن الفوضى تقلل من المتعة عنده
- يحب الآخرين... كريم متفائل دافئ المشاعر وعطوف
- يتعلم بالممارسة العملية... وليس بالقراءة والمحاضرات (يتعلم بيده (
- واقعي... يرى الحقائق ويراقب الأحداث والأوضاع من حوله
- يتخذ القرار من خلال قيمه الشخصية ومبادئه هو لا غير
- رسول السلام بين المتخاصمين
- لديه مهارة في تحريك الناس للتعامل مع المشاكل بإيجابية

7- الحارس (ESTJ)

منفتح.. حسي.. مفكر.. حكم صفاته:

- قوي منفتح على الآخرين... يتفاعل مع الناس دائماً
- واقعي لا يحب الخيال... يحب النظرة الواقعية (أرى بعيني لأصدق)
- مفكر عقلاني... منطقي وجاف المشاعر نسبياً
- يحلل الواقع ويزنه بصورة منطقية
- صارم وحازم في قراراته وسريع في اتخاذ القرار... واضح وصريح ولا يهاب شيئاً
- ينظم الأمور ويدير النشاطات بصورة رائعة... الحارس الأمين
- بعد 3 ثوان يقرر هل يكمل معك الحوار أم لا... وليسعمك عليك أن تقول ما يريده بسرعة وفي 3 كلمات
- مشغول دائماً وعملي جداً... ليس لديه وقت ليضيعه في توافه الأمور
- يتعامل مع الحقائق المادية ويرفض العواطف ولا يضيع فيها وقته
- لديه ميل فطرى للقيادة وهو جدير فعلاً بالقيادة

• لديه اهتمام قليل بالنظريات والخيال
• يحب أن يتعلم المهارة التي يحتاجها فعلاً في حياته
• يبدو أحياناً أنه يسيطر على الناس (ديكتاتوري (
• مهارة كبيرة في إدارة العمل... ويحسم الأمور بكفاءة
• يتحرك بسرعة لتطبيق القرارات المتفق عليها ولا يثنيه عن عزمه شيء مهما كان
• يهتم بالتفاصيل... ولديه قدرة كبيرة على تطبيق ذلك
• لا يبالي بالمواضيع غير المفيدة ولا يضيع فيها وقته
• مدير جيد... ينظر نظرة منطقية وغير عاطفية... واضح (ليس عنده لف ولا دوران)
• ينظم الأوضاع من حوله ويرتبها... صاحب حجة حاضرة ومقنع
• يتوقع من الآخرين أن يكونوا مثله... يتعب جدا إذا كان من حوله مهملين وغير منظمين
• الناس يرونه جافاً ويحب السيطرة على الآخرين وإجبارهم على أن يكونوا مثله
• يقدر الكفاءة والتميز...(في تلاميذه)
• موضوعي للغاية فيفهم وحل المشكلات
• لا يصبر طويلاً على الفوضى والتسيب والإهمال... منطقي يرفض أنصاف الحلول
• نادراً ما يأخذ الأمور بصفة شخصية... ويقدر الكفاءة فقط دون غيرها
• يستطيع أن يعمل لوحده... الناس يستمدون قوتهم منه... ولسان حاله: (أنا لا أحتاجكم بل أنتم الذين تحتاجون إليّ)
• صاحب ضمير حي... ويمكن الاعتماد عليه لأبعد الحدود
• يتكلم بطلاقة وواثق جداً من كلامه... عنده قدرة عجيبة على تأكيد وجهة نظره
• كن قليل الكلام معه... وكن مرتباً ومنظماً في كلامك

• كن حازماً وصارماً في التعامل مع هذه الشخصية... لأنه سوف يقدر ذلك منك إذا كنت على حق

8- الفاعل (ESTP)

منفتح .. حسي .. مفكر .. مشاعري

صفاته:

• علاقاته عريضة مع الناس... يستمد طاقته وحيويته من التعامل مع الآخرين

• واقعي صاحب تجربة عملية.... ويعيش اللحظة الحالية

• الخيال ليس له معنى عنده مادام ليس منه فائدة...لسان حاله أرى بعيني وأحس بحواسي

• منطقي وعقلاني... مرن متكيف مع الأوضاع الجديدة

• مرح وتلقائي... لا للملل في الحياة وفي العلاقة مع الآخرين

• لديه مهارة طبيعية في حل المشاكل... ويستمتع بحلها

• يجمع بين المشاكل... ويربط بينها ويقرأ ما بين السطور... ثم يحلها بشكل منطقي

• يجمع بين المتناقضات ويوفق بينها بلا تناقض

• يفضل الإثارة والحركة... مجازف ويستمتع بما هو آت... يفضل الأمور الرياضية والأشياء اليدوية

• يستطيع أن يرى دقائق الأمور ويلفت للتفاصيل وتثير اهتمامه

• صاحب ذوق فني عالي... يحب الهدوء والصوت الخافت والرائحة الحلوة والمنظر الجميل

• يبحث عن النتائج ويحب أن يراها

• لديه قدرة عالية على التحمل والتأقلم مع الواقع كماهو

• عنده مهارات يدوية... وصاحب حرفة

• يكره الشرح ويفضل المختصر المفيد، ثم بعد أن يسمع يعطيك اقتراح في كلمتين... يكره الجدل والنقاش

• لديه لطافه وسماحه ورقه ولذلك يميل الناس للتعامل معه والتقرب إليه... وأيضا لأنه مرح ويحب اللعب

• لديه طاقة جبارة وقدرة فائقة على حل المشكلات

• لا يحب الروتين والقوانين... ولكنه يفضل الحرية

• لديه قدرة عجيبة على جعل الصعب سهلاً

• عبقري ومخترع

• لديه رغبة قوية في الحياة... ويحب أن يستمتع بالحياة ومباهجها

9- الحامي (INFJ)

متحفظ .. حدسي .. مشاعري ..حكم

صفاته:

• محافظ... يفكر أولاً ثم يتفاعل مع الحدث

• لا يبدأ الكلام ولكنه يرد عليه... غامض وقليل الكلام... علاقاته محدودة، يميل للهدوء وللجلوس وحيداً

• صاحب حس راقي... يشعر بالناس ويفضل أن يخدم الآخرين

• يحمى الناس من الوقوع في الخطأ

• يحقق النجاح عن طريق الإصرار والثبات على المبدأ... ومبادئه ثابتة وواضحة

• أفكاره من فهمه وليس تقليداً لأحد... عنده خصوصية في شخصيته (غير مقلد)

- يجب أن يعمل ما ينبغي عمله... (المفروض أن نعمل كذا (
- يضع كل جزء من اهتمامه في العمل
- قوى للغاية وصاحب ضمير حي
- يحترمه الناس لصلابة مبادئه ولوضوح الرؤية لديه
- صاحب مهارة في تقييم أي موقف وخصوصا فيما يتعلق بالناس
- يستطيع أن يفهم ما في داخل نفسك... وهو متأكد من قدراته هذه
- يفهم الأشياء المعقدة بكل وضوح... خصوصاً ما يتعلق بالنفس البشرية
- مؤمن بمبادئه... ويثقفي إيمانه هذا جداً
- الحدس والإلهام من أهم قدراته
- عنده قدرة كبيرة على تحفيز الناس في العمل
- لا يحب التفاصيل... ولكن يفضل الصورة العامة للأمور
- ولاؤه كبير لأصدقائه ولعمله... والتزامه عميق بمبادئه وعقيدته
- عنده نظرة مستقبلية... وبصيرته نافذة... خياله خصب
- القياس والتشبيهات والأمثلة كثيرة في حياته
- حساس عاطفي... طيب القلب

10- المثالي (INFP)

متحفظ..حدسي .. مشاعري .. تلقائي

صفاته:

- غامض ومحافظ... كتوم وهادئ...علاقاته محدودة... ولا يبادر الكلام
- صاحب الهام وخيال... عمق في التفكير الإبداعي ولكن في داخل نفسه
- صاحب قلب رقيق لأبعد الحدود وهذه هي مشكلته مع الآخرين... لأنهم دائماً ما يقللون من قدراته ويظنونه ضعيفاً... ولكنه ليس ضعيفاً، بل يفضل ألا يضايق أحداً... قوى جداً ولكن داخل نفسه
- يفهم الناس... ويفهم تعقيدات النفس البشرية جيداً

• لديه قدرة عالية جداً على المرونة والتكيف
• مثالي في رؤيته وتصرفاته وحياته... لا يضايق أحداً ولا يتقاتل مع أحد
• يراقب الأوضاع من حوله في هدوء
• صاحب ولاء ووفاء عالي جداً... دافئ المشاعر... وذو قلب رحيم
• يحب الناس في داخله ويحمل في داخله مبادئ وقيم عالية، والناس لا يحملون مثل هذه المحبة... وهذه المبادئ توقعه في صراع مع نفسه ومع الناس لأنهم يتصرفون عكس ما يتوقع
• متكيف مرن... هادئ ولكنه فضولي جداً... سريع في الوصول إلى الاحتمالات
• لا يميل إلى القيادة بل إلى الإتباع... يفضل أن يكون مع الجماعة (في رأيه (
• عميق التفكير داخل نفسه... وشديد التركيز فيما يفكر فيه
• يلاحظ الفروق الدقيقة بين كلام الناس وأفعالهم... ويقيم الناس تقييماً صائباً ودقيقاً
• يتحمل أكثر من طاقته... ويتكيف مع كل الضغوط
• يميل إلى الشعر والأدب... وعلوم الإنسان... والنفس البشرية
• لديه طاقة جبارة للتركيز في العمل... ولكن داخل نفسه (يعمل بصفة مستمرة)
• محافظ... لا يتحدث كثيراً عن خصوصياته وأموره الشخصية
• يقدر وبشدة العلاقات مع الناس... ولا يحب العلاقات السطحية
• يحب تبادل المنفعة (ساعدني وأساعدك)

11- العالم (INTJ)

متحفظ .. حدسي .. مفكر .. حكم

صفاته:

• محافظ، علاقاته قليلة... يستمع أكثر مما يتكلم ولا يبادر بالكلام
• صاحب رؤية إبداعية... يثق بالإلهام .. يرى المستقبل ولديه نظرة بعيدة المدى
• يقدر المنطق والعقلانية... يفهم الارتباطات بين الأمور والعلاقات بينها
• يقدر وبشدة المهارة والإتقان، والإبداع والمكانة الاجتماعية... ويكره الإهمال والتسيب
• أفكاره وآراؤه تنبع من داخله ولا يقلد أحداً... يتميز بالاستقلالية عن الآخرين
• أفكاره دائما متطورة ويحب الحديث عنها
• لديه قوة في تنظيم العمل... في دقة عجيبة
• ناقد بطبعه... يرى الخلل ويسعى لإصلاحه
• لديه عزيمة قوية... ولديه مستوى عال من الكفاءة والإتقان
• يجد من يتفاهم معه قليلون
• رؤيته جلية للاحتمالات المستقبلية... وهو ناجح في إنزالها على أرض الواقع وتنفيذها بصورة دقيقة
• يستمتع بالتحديات الفكرية المعقدة والمتشابكة لأنه يستطيع استخدام قدرته على التفكير والإبداع
• يضع تصوراً كاملاً للخطة المستقبلية... صاحب مهارة عالية في التخطيط بعيد المدى
• يقدر المعرفة والعلم في نفسه وعند الناس
• يتوقع من الآخرين الكفاءة... ويتضايق من التسيب والإهمال
• يكره الغموض ويحب الوضوح
• يثق في نظرته للأمور وحكمه عليها
• قدرته عالية على اتخاذ القرارات الصعبة
• يقيم ويدرس كل شيء بعين ناقدة لإصلاح الخلل
• هادئ الوجه والمعاني... وكذلك هو في تفاعله مع الأمور

• حازم حاسم... وواثق من نفسه
• يميل إلى أن يسمع ولا يبدأ الكلام... يفكر بعمق داخل نفسه
• واضح المعالم في حياته... خط سيره واضح
• عقلاني ومحايد في نقده من أجل إصلاح الخطأ... إيجابي
• يكره الروتين والنظام البيروقراطي... لأن ذلك يقيد قدراته الإبداعية ولا يستطيع أن يعبر عن نفسه

12- المفكر (INTP)

متحفظ .. حدسي .. مفكر .. تلقائي

صفاته:

• عبقري من الطراز الأول... وحلال المشاكل بطريقة عبقرية إلى أبعد الحدود
• من أفضل الناس في التخطيط الاستراتيجي
• محافظ بطبعه قليل الأصدقاء... من أهم أمور حياته الاستقلالية... ولا يحب التدخل في أموره الخاصة
• صاحب خيال وإبداع ورؤية مستقبلية
• النقطة الأساسية فيه... أنه مفكر من الطراز الأول
• هادئ في حياته... قليل الكلام عن أسراره الشخصية
• متعته ملاحقة النظريات العلمية... وتحليلها والتفكير فيها
• يحل المشاكل عن طريق المنطق والعقلانية والتحليل العلمي المنهجي
• يهتم بالأفكار وليس التعامل مع الناس... لا يحب المنتديات والمجتمعات المفتوحة
• واضح مع نفسه... ويعرف ما يريده جيداً
• غير غامض... واضح الملامح في حياته

- يعشق الإتقان والكفاءة... ويكره الإهمال والتسيب
- يتوقع من الناس أن يكونوا مثله
- ناقد لكل شيء تقريباً،ويبحث عن إصلاح الأخطاء... مستقل بذاته، ولا يعتمد على أحد (يعيش لوحده)
- فضولي ويهتم بالجديد دائماً
- يتفاعل مع الأحداث ويتفجر حيوية ونشاطاً
- لديه رؤية منطقية قوية... بحيث يصل إلى لب الموضوع وأساس المشكلة
- قدرته فائقة على حل المشكلات الصعبة بصورة عبقرية ومحايدة ومختصرة... بطريقة منهجية وعقلانية
- يسأل أسئلة قوية وصعبة... لأنه يتحدى نفسه قبل أن يتحداك
- نقاشاته فكرية من الطراز الأول... سريع البديهة وحاضر الفكرة
- لديه ميل طبيعي لبناء نظام منطقي وعقلاني لتفسير الأحداث
- يكره بشدة الروتين... ويحس أنه في سجن
- يفضل قول الحقيقة... ويكره اللف والدوران
- يفضل عدم السيطرة على الآخرين... وعدم فرض وجهة نظره عليهم
- هادئ محافظ قليل الكلام... إلا في المواضيع التي تخصه ويهتم بها
- يرفض أن يتدخل أحد في أموره الشخصية بدون إذنه... يضع حدوداً لتعامله مع الآخرين

13- المربي (ISFJ) ...

متحفظ .. حسي .. مشاعري .. حكم

صفاته:

- لا يمكن الاستغناء عنه... لا في البيت ولا في العمل ولا في أي مكان

- كلمتي عهدي وأهم من أي قانون... والكرم عنده أسطوري
- خدمة الآخرين قبل المصلحة الشخصية... إحساسه بالمسؤولية فطرى من داخله
- محافظ قليل الكلام، عميق الفكرة داخل نفسه... عملي مرتب ويحب التفاصيل
- أهم مميزاته أنه واقعي... يعيش الواقع بحواسه ولا يحب الخيال
- حازم صارم وصاحب قرار... يميل أن يكون في موقع القيادة
- ودود عطوف وصاحب ولاء... ضميره حي بصورة فطرية
- إذا قال نفذ ما قال مهما كان... يمكن الاعتماد عليه إلى أقصى درجة
- يعمل بلا كلل ولا ملل، يتحمل الألم والضغط... يقدر مشاكل الآخرين وأحاسيسهم
- يهتم بالجميع... صغيرهم وكبيرهم، غنيهم وفقيرهم... بمشاعرهم وتفاصيل حياتهم
- عنصر ثبات في أي مكان يوجد فيه... لا يتغير ولا يتلون، واضح ومستقيم

- لا يهتم بالأمور العلمية الفنية... يهتم بالتفاصيل الدقيقة المادية والإنسانية مثل نبرة الصوت وتعبير الوجه وحركة الجسم
- يحب الدين والأصول والثبات في الأمور... يحب المبادئ والقيم بشكل كبير
- عنده خزينة كبيرة من المعلومات والخبرات العريضة
- متواضع هادئ الطباع... صلب من الداخل وقوي
- ملتزم بواجباته خصوصاً في الدين والتقاليد... وبطريقة علمية ودقيقة ومفصلة
- يحب أن يتعلم وأن يعلم

• لديه آراء واعتقادات قوية... لأنها مبنية على أساس متين من المبادئ والقيم الثابتة والصلبة

• لديه وفرة من الخبرات... ولكن في داخل نفسه وسوف تعرفها فقط إذا سألته

• يحترم نظام العمل المتعارف عليه (الرئيس رئيس، والمرؤوس مرؤوس)...لأن هذا هو المنطق في رأيه

• يحترم النظام الإداري... ويحترم القيادات

• يفضل الثبات ولا يحب التغيير .إلا إذا كان من وراءه فائدة له وللآخرين، أو إذا كان التغيير أكثر كفاءة من النظام السابق

• يتعامل مع الناس من كل فئاتهم... وبرغم ذلك فهو لا يصدق أي كلام يقال له

• قوته في أن يعرف... هل الذي أمامه صادق أم كاذب... وفي ثوان، وقد لا يظهر ذلك لك ولكنه يعرف(لا يخدعه أحد ويعرف أعماق الناس)

14- الفنان(ISFP)

متحفظ.. حسي .. مشاعري .. تلقائي

صفاته:

• محافظ يعيش في عالمه الداخلي... يفضل التركيز والهدوء والسكينة

• لا يبادر بالكلام ويستمع أكثر مما يتكلم

• يفضل التفاصيل... ويحب أن يلمس الأشياء بيديه

• صاحب قلب رقيق المشاعر إلى أبعد حد... مرهف الحس خجول بطبعه... يجلس صامتاً في زاوية لوحده

• الآخرين يقللون من شأنه ويستخفون به ولا يعرفون مواهبه... يعتقدون أنه ضعيف وهذا غير صحيح

• يتكيف مع الواقع... مرن تلقائي وعفوي

- لا يحب السيطرة على الناس... لا يحب أن يكون في موقع القيادة، ولا أن يكون مع القائد
- يرى الجمال في الواقع... ويدركه بحواسه في كل شيء حوله
- لا يفتعل مشكلة مع أحد... يتنازل عن حقه من أجل أن يتجنب الخلاف مع الآخرين
- لطيف المعشر وطيب القلب... متواضع جداً رغم قدراته العالية ويرضى بالقليل
- عنده ولاء عظيم... تابع مخلص ووفي
- ينجز الأعمال بهدوء... وتروي وعدم استعجال
- يستمتع باللحظة الحالية التي يعيشها... ولا يفضل أن يستنزف طاقته... حسي وواقعي
- يستمتع بالاسترخاء... ويحب الهدوء... قليل الحركة والنشاط
- دمه خفيف ومرح... ولكن في هدوء
- يحب أن يسمع كلمة طيبة من الآخرين... يفهم الناس ويشعر بهم
- إحساس عميق بالالتزام بواجباته تجاه الآخرين
- حس عميق بالمبادئ والقيم... عفيف أمين... لا يسأل شيئاً من أحد
- يفضل أن يضفي السعادة على الآخرين في العمل... ولكن في هدوء
- يكره الروتين... فهو قاتل بالنسبة له
- يمكن الثقة فيه لأنه لا يخون أبداً
- مراقب للأوضاع وللواقع من حوله... خصوصاً فيما يتعلق بمصلحة الناس
- عملي ولا يحب الخيال... يركز على الحقائق الملموسة
- لديه ميل فطرى نحو المشاعر... ميل طبيعي لرؤية الجمال في الطبيعة من حوله

• ذو قدرة كبيرة على الاحتمال

15 - المؤدي للواجب (ISTJ)

متحفظ .. حسي .. مفكر .. حكم

صفاته:

• يظلمه الكثير... لأنهم لا يعرفونه حق المعرفة ويعتقدون أنه معقد

• محافظ كتوم وهادئ... يستمع أكثر مما يتكلم، ولا يبادر بالكلام... وعموماً كلامه قليل جداً

• واقعي حسي... يرى الواقع بحواسه ويعيش اللحظة الحالية

• يفضل تفاصيل التفاصيل... والإتقان هام عنده... يتعامل مع الأرقام والحقائق بسهولة

• عادل منصف، محايد صارم... حاسم وجاد جداً جداً... المرح في حياته قليل جداً

• حياته منظمة إلى أبعد حد... هادئ يركز بشدة وبدقة فيعمله

• يقصد ما يقول، ويقول ما يقصد... واضح إلى أبعد الحدود

• أي مؤسسة تعتمد أساساً على هذا الإنسان... لأنه صارم في تطبيق خطة العمل مهما كانت،ولأنه ثابت قوي للغاية

• عنده كلمة شرف، فإذا قال يلتزم بكلامه مهما حدث

• يفضل أن ينظم الأمور من حوله

• أهل للمسئولية... من الطراز الأول

• قوته في التزامه بمبادئه، وإحساسه بمسئوليته... ولاؤه صلب لا يتزعزع

• مخلص جداً يقوم بالمهام الموكلة إليه على أكمل وجه... وبطاقة مستمرة وبلا كلل

• يستطيع مواجهة المعترضين بكل قوة وصلابة... ولا يهاب أحداً

- يفضل أن يعمل لوحده... ولكن أيضاً يعمل ضمن فريق عمل
- يقيم الناس على نتائج أعمالهم... وليس على مكانتهم وأشخاصهم
- احترامه بالغ للحقائق... ولا يحب الخيال
- واقعي... عملي... ومنظم للغاية
- عاقل جداً ومتزن... مستقل في رأيه ولا يقلد الآخرين
- لا يميل للمرح... ويلتزم بالأصول والنظام والترتيب والقانون... يلتزم بالمواعيد
- قوته في صلابته... وهذا ما يكرهه الناس فيه
- متين متماسك... ولا تثنيه المشاكل

16- صاحب المهارات اليدوية (ISTP)

متحفظ .. حسي .. مفكر .. تلقائي

صفاته:

- هادئ جداً ومحافظ، لا يبادر بالكلام... عميق التفكير داخل نفسه
- يتناقش بأقل جهد وأقل عدد من الكلمات
- يراقب الواقع... يعيش اللحظة
- لديه قدرة فائقة على التفكير... مرن وتلقائي... متكيف مع الأحداث
- يشاهد الأحداث من حوله بكل برود... لكنه يقرأ ما بين السطور
- لا يتكلم عن نفسه... غامض وصارم
- عقله يعمل كالكمبيوتر في الدقة والاستمرارية
- محايد وموضوعي... منصف عادل، عقلاني ومنهجي
- أحياناً يكون مرح بشكل غير متوقع

- ممتاز في استنباط أصل المشكلة وتحليلها بشكل منهجي... ثم يعطيك خطة منظمة لحل المشكلة
- يهتم بالسبب والنتيجة... يهتم بالأمور المادية والمهارات اليدوية
- لديه مهارات فائقة في مراقبة الأحداث من حوله
- قدرة كبيرة على التحرك لحل المشكلة بمنتهى الكفاءة... ولكن بأقل جهد ممكن
- لا يحب النظريات ولا الخيال فهو عملي لأبعد الحدود... يكره الروتين والنظام الذي يقيد الحركة
- يستمتع بالتحدي خصوصاً المشاكل المعقدة والكبيرة... ويستمتع أيضاً بحلها
- تغلب عليه المصلحة الذاتية الشخصية... بدون أنانية ولكن بعقلانية
- يتحمل الظروف... ويتعامل مع أنماط مختلفة من البشر... ويؤمن بالمساواة بين الناس
- يغضب من الناس عندما يضيعون وقته... ويكون شديداً صارماً معهم
- يعشق الاستقلالية في حياته... ولا يحب أن يتطفل عليه أحد
- يقرر حياته بنفسه... قراره ملكه فقط
- كثير النقد بطبعه... نقده موضوعي وليس شخصي (لا يتأثر بالأشخاص
- قوته في عقله... نبيه ذكي... لماح ولا يخدعه أحد
- مفتاح شخصيته في أن تسأله بصورة منطقية عقلانية
- كلامه عقلاني... جاف محايد، ولكن لا يقصد أن يجرح أحداً
- يثق في التجربة... أصحابه قليلون

***

هل أنت اجتماعي حقا أم انعزالي ؟

إجابة الأسئلة تكون إما بنقطة، أو نصف نقطة، أو بصفر

- **إذا أجبت بنعم ، أو لا ويجاورها علامة النجمة (*) فاحتسب لنفسك 1 درجة**
- **إذا كانت إجابتك بنعم ، أو لا بدون علامة النجمة ، فاحتسب لنفسك صفر**
- **إذا ما كانت إجابتك علي أي سؤال ربما ، فاحتسب لنفسك نصف درجة.**

أسئلة الاختبار النفسي :

هل تحب قضاء كثير من الوقت خارج المنزل ؟

نعم* - ربما – لا

هل تحتاج لأصدقاء يتفهمونك حتى تشعر بالسعادة ؟

نعم* - ربما – لا

بوجه عام . هل تفضل القراءة علي مقابلة الناس ؟

نعم – ربما – لا*

هل تتحدث كثيرا – ليس لدرجة الثرثرة – وسط مجموعة من الناس ؟

نعم* - ربما – لا

هل تسمح لنفسك بالخروج والاستمتاع بوقتك في إحدى الحفلات ؟

نعم* - ربما – لا

هل تكره التواجد بين أناس يضحكون علي بعضهم البعض، أو يسخرون من بعضهم البعض ؟

نعم – ربما – لا*

هل تحب الحديث مع الآخرين لدرجة أنك لا تفوت فرصة للحديث مع شخص لا تعرفه من قبل إلا واغتنمتها ؟

نعم* - ربما – لا

إذا كان لديك استفسار خاص بالعمل، هل تفضل أن ترسل ذلك الاستفسار كتابة علي أن تناقشه عبر الهاتف ؟

نعم – ربما – لا*

هل تستمتع بقضاء فترات طويلة من الوقت بمفردك ؟

نعم – ربما – لا*

هل تشعر بالراحة والثقة في صحبة الآخرين ؟

نعم* – ربما – لا

هل أنت شخص متباعد ومتحفظ أكثر من معظم الناس ؟

نعم – ربما – لا*

هل تحب الاختلاط بالكثيرين جدا من البشر ؟

نعم* – ربما – لا

هل من السهل عليك تكوين صداقات جديدة مع أشخاص من نفس جنسك ؟

نعم* – ربما – لا

هل تحب إلقاء النكت ورواية القصص لأصدقائك ؟

نعم* – ربما – لا

هل تستمتع بالحديث مع الأطفال الصغار واللعب معهم ؟

نعم* – ربما – لا

هل تتخوف أو ترهب دخول حجرة مليئة بأناس لا تعرف أحدا منهم ؟

نعم – ربما – لا*

هل سبق أن شعرت جديا أنك ربما ستكون أسعد لو عشت بمفردك في جزيرة معزولة ؟

نعم – ربما – لا*

هل تشعر أحيانا بعدم الراحة عندما يقترب منك الآخرون بدنيا ؟

نعم – ربما – لا *

هل يمثل لك أن يحبك الكثير من الناس أهمية كبيرة ؟

نعم* – ربما – لا

هل تبادر مسرعا بتقديم نفسك للغرباء أثناء التجمعات الاجتماعية ؟

نعم* – ربما – لا

هل تفضل قضاء الليل متحدثا إلي شخص واحد من نفسك جنسك تشعر معه بالراحة علي قضاء الليل مع مجموعة كبيرة من الأصدقاء ؟

نعم – ربما – لا *

هل تحب أن تكون في قلب الأحداث ومركز الأشياء ؟

نعم* – ربما – لا

هل تستمتع بالأنشطة الانفرادية مثل القراءة، أو مشاهدة التليفزيون بمفردك ؟

نعم – ربما – لا *

هل تميل إلي تجنب الناس حيثما كان ذلك ممكنا ؟

نعم – ربما – لا *

هل ستشعر بعدم السعادة إذا حرمت من إقامة العديد من الصداقات ؟

نعم* – ربما – لا

هل تفضل في العادة أن تكون برفقة أصدقاءك علي أن تفعل الأشياء بمفردك ؟

نعم* – ربما – لا

هل تحب أن يكون لديك جدول كامل بمواعيدك مع الآخرين ؟

نعم* – ربما – لا

هل تميل لتقليل عدد معارفك وانتقاء مجموعة قليلة ؟

نعم – ربما – لا *

هل تستمتع باستضافة الآخرين وتسليتهم ؟

نعم* – ربما – لا

هل تشعر غالبا أنك قلق، وعلي غير راحتك بصحبة الآخرين ؟
نعم - ربما - لا *
التحليل :

يغلب علي الذين يحرزون نتائج مرتفعة في الاختبار النفسي السابق والذي يعالج السمة الاجتماعية عند الأفراد ميلهم للبحث عن صحبة الآخرين، وكذلك حبهم للأنشطة الاجتماعية مثل الحفلات، والرقص وهم يشعرون بالراحة عندما يقابلون أناسا جدد .. وأولئك البشر منبسطوا الشخصية ويشعرون بالجرأة وسط الآخرين.

أما من يحرزون نقاطا أقل علي ذلك الاختبار فإنهم يميلون لصحبة أصدقاء قلائل (يشبهونهم) ويستمتعون بفعل الأشياء بمفردهم ويغلب علي هؤلاء الخجل أو صعوبة إيجاد موضوعات يتحدثون فيها مع الأخرين .. ورغم شعور هؤلاء بالسعادة لحالتهم تلك إلا أن الآخرين غالبا ما ينظرون إليهم باعتبارهم انطوائيين، وربما غير ودوديين. والغالب أن هؤلاء قد عانوا في الماضي من خبرات محبطة، أو مهينة أثناء محاولتهم التواصل مع الآخرين، لذلك فإنهم يتجنبون المخاطرة بتلك الخبرات .. وقد يبررون أسلوبهم وطريقة حياتهم في الاقتصار علي عدد محدود من الأصدقاء بأن الآخرين غير أذكياء بما يكفي، أو أنهم تفاهون بما يعزز اتجاههم في التقليل من حجم علاقاتهم الاجتماعية. أو ربما يعتقدون أن لديهم أمورا أفضل وأكثر أهمية من قضاء الوقت مع الآخرين !

وتتراوح عدد النقاط للنسبة الطبيعية في الإجابة علي أسئلة هذا الاختبار النفسي بين 15 و 16 نقطة (كمتوسط إحصائي تقريبي) ويمكن تمثيل ذلك علي الصورة التالية



هل تمتلك الحاسة السادسة ؟!

يمكنك معرفة ما إذا كانت لديك هذه الحاسة بإجراء الاختبار التالي: أجب على الأسئلة التالية بكلمة (نعم) أو (لا)

1- هل سبق أن ألغيت مشروعا أو قرارا لأنك أحسست بشيء غامض تجاهه؟
2- هل تستيقظ من نومك قبل رنين الساعة؟
3- هل تتحقق أحلامك دائما؟
4- هل رأيت شخصا وأحسست أنك رأيته من قبل؟
5- هل ترى أشخاص متوفين في أحلامك؟
6- هل تأخذ وقتا طويلا لكي تتخذ قراراتك؟
7-هل يحالفك سوء الحظ؟
8- هل تعتبر نفسك شخصية محظوظة؟
9-هل تعتقد في الحب من أول نظرة؟
10- عندما يطلب منك أحد أصدقاءك أن تحزر رقما، هل تقول الرقم الصحيح؟
11- هل تشكل الصدفة جانبا حقيقيا في حياتك؟
12- هل تتخذ قراراتك دون أن يكون هناك سببا محددا؟
13- هل تستطيع أن تتوقع ما بداخل علبة هدايا دون أن تفتحها؟
14- هل تستطيع أن تحس بشيء سيئ قبل حدوثه؟
15- هل تحس متى سوف تقابل شريك حياتك وتوأم روحك؟

****

إذا كانت معظم إجاباتك بكلمة (لا)

فأنت لست من الأشخاص الذين يتمتعون بالحاسة السادسة بقدر كبير.
ولكن إجاباتك تدل على أنك تثق بحدسك.
إنك دائما ما تجد نفسك ترفض النصيحة من أصدقاءك المخلصين من دون ذكر أسباب.

انتبه لا تدع غرائزك تتحكم في تصرفاتك فالإنسان هو المخلوق الوحيد الذي خلق بقدرة على كبح جماح غريزته.

حاول الاستماع إلى صوتك الداخلي .. انه الحدس الذي يخبرك عن أشياء ربما تحدث لك وتجلب لك شيئا من السعادة.

إذا كانت معظم إجاباتك بكلمة (نعم)
إنك شخصية تتمتع بقدر كبير من الحدس والتوقع لما يحدث، فحاستك السادسة تخبرك دائما بالأشياء قبل حدوثها.
إن حدسك هو أن تبقى هادئا دوما لتستمع إلى صوت أعماقك وهي تخبرك عن إحساسك الداخلي بالأشياء.
الشخص الذي يتمتع بالحاسة السادسة هو من يستطيع تجنب الأشياء المزعجة التي ربما تحدث له في الحياة.

إن عقلك وقلبك أيضا يتحدثان إليك مثل لسانك وأنت تصغي بحرص لما يقولانه.

***

هل أنت إنسان اجتماعي؟

اختبارات نفسية - اكتشف الى أي درجة أنت اجتماعي وما هو موقع الآخرين في حياتك؟ اعرف ذلك من خلال الاختبار التالي:

1- في طفولتك، كنت:
أ) وحيدا.
ب) الولد الأول.
ج) الولد الثاني.

2- وجبات غذائك أيام العمل، تتناولها في الغالب:
أ) وحيدا حيث تكتفي بسندويشات.
ب) مع أحد الأصدقاء في مطعم قريب.
ج) في الكافتيريا مع الزملاء.

3- عندما تقود السيارة، يحدث لك:
أ) أن يشتملك السائقون الآخرون.
ب) نادرا ما تستخدم الكلام القبيح.
ج) غالبا ما تثور أعصابك.

4- في لغز البيضة والدجاجة، أيتهما وجدت في رأيك قبل الأخرى؟
أ) البيضة.
ب) الدجاجة.

ج) لا هذه ولا تلك.

5- الطاولة التي تجلس أمامها للعمل هي، في معظم الوقت، أشبه بـ:
أ) حديقة منسقة على طريقة zen.
ب) بستان لزراعة الخضار، ولكنه حسن التنظيم.
ج) غابة من الأوراق.

6- تشعر بقلق مرعب عندما تواجهك مشاكل:
أ) في حياتك الزوجية.
ب) في علاقاتك بأفراد عائلتك.
ج) في علاقاتك المهنية.

7- في اجتماعات العمل، تكون من النوع الذي:
أ) ينتظر الفرصة السانحة لتنصيب نفسه محاميا للشيطان.
ب) يسعى لتخفيف حدة النقاش.
ج)- يرتكب الأخطاء لكثرة كلامه.

8- طبيب الأسنان يجعلك تطيل الانتظار في عيادته:
أ) تخرج بعد ربع ساعة لعدم قدرتك على التحمل.
ب) تنتظر بفارغ الصبر لحظة استدعائك للدخول.
ج) تستفيد من الوقت للتعرض على الأشخاص الموجودين قاعة الانتظار.
9- أحد رجال شرطة السير يوقفك لأنك لم تتوقف عند الإشارة الحمراء، فتقول له:
أ) الذنب ذنبك أيضا لأنك لا تكف عن تحريك ذراعيك.

ب) هذا من حقك.
ج) لم أفعل ذلك معتمدا.

10- رب عملك يأخذ عليك تسرعك في معالجة ملف ساخن، ترد عليه بقولك:
أ) لم تكن حاضرا، فتكفلت بإنجاز المهمة.
ب) ظننت أنك أعطيتني الضوء الأخضر.
ج) الأحداث تجاوزتنا، فكان لابد من البت في الموضوع.

11- حماتك تدعوك كعادتها لتناول الغداء نهار الأحد، ولكنت تمتنع:
أ) بحجة التعب.
ب) لأنك مرتبط، بالتزامات أخرى.
ج) تؤجل الغداء إلى الأحد القادم.

12- على الهاتف، لاتحب:
أ) أن يرد عليك المجيب الآلي.
ب) المحادثات الطويلة.
ج) أن يمر يوم كامل من دون أن يرن جرّس الهاتف.

13- عارضات الأزياء هن في نظرك:
أ) متصنعات.
ب) لا يمكن الوصول إليهن.
ج) مثيرات للغيظ.
14- لم يحدث لك مطلقا أن ذهبت إلى:

أ) مدينة للملاهي.
ب) أحد المسارح.
ج) أحد المتاحف.

15- الزواج هو سبب وجيه:
أ) لإقامة علاقة جنسية شرعية.
ب) لإنجاب الأطفال.
ج) لإقامة حفل.

16- لم يحدث لك مطلقا أن بكيت أمام:
أ) أطفالك.
ب) أصدقائك.
ج) زملائك في العمل.

17- عطلة نهاية الأسبوع، تمضيها غالبا:
أ) في الفندق.
ب) عند ذويك.
ج) عند بعض أصدقائك.
18- لا تتحمل:
أ) أن تكون عاريا من ملابسك حتى ولو كنت وحيدا في المنزل.
ب) أن يفضح أحد أصدقائك سرا من أسرارك.
ج) أن تكون وحيدا في الظلمة.

19- تقرع باب الجيران:

أ) لاتفعل ذلك على الإطلاق.
ب) عندما يصدرون ضحة كبيرة.
ج) عندما تحتاج إلى قليل من الملح.

20- عندما كنت في سن المراهقة، كنت تنظر إلى والديك كـ:
أ) مصدر للدعم المالي.
ب) مصدر للدعم العاطفي.
ج) صديقين.

والآن، ضع لنفسك صفرا على كل أجابة من الفئة (أ)، ونقطة واحدة على كل إجابة من الفئة (ب)، ونقطتين على الإجابة من الفئة (ج)، ثم اجمع

النقاط.
من 0-13 نقطة
أنت اجتماعي مثل باب السجن. تكاد لا تلقي تحية الصباح على من تصادفه في الممر داخل المبني، وغالبا ما تغادر مساء دون أن تقول "إلى اللقاء".

بالنسبة لك، الابتسامات، دون ذكر الضحك، لا تقابل دائما بابتسامات أخرى. أما إزاء المحيطين بك، فالوضع أفضل بعض الشيء، حيث أنك تظهر في بعض الأحيان ميلا، واضحا نوعا ما، إلى العزلة. لا تحب أن يزعجك أحد أثناء عملك أو أن يعكر عليك صفو أفكارك. أنت تفضيل الأماكن المقفلة، فالمكاتب المطلة على أماكن يسرح فيها النظر، كريهة جدا بالنسبة لك، كما تفضل النشاطات الفردية. يمكنك أن تتحمل قضاء بعض الوقت مع شخص واحد كحد أقصى. أما فوق ذلك فإن العدد يصبح كبيرا جدا. النزهات والرحلات مع الأصدقاء تعيد إلى ذهنك ذكريات مزعجة

عن معسكرات التخييم في الطبيعة.

تناول الطعام مع أفراد الأسرة وما يلحق بذلك من ضجيج أيام الآحاد، يجعلك تشعر بالتعفن طيلة عطلة الأسبوع مشكلتك في أغلب الأحيان هي الحياء، لأنك ترغب في أن تكون أقل انعزالا وأكثر قدرة على التواصل بسهولة، ولكنك تشعر بعجزك عن ذلك. ولهذا، فإنك تنأى جانبا خوفا من أن يكون الآخرون فكرة سيئة عنك.

من 14-27 نقطة

أنت متكيف اجتماعيا. بل إنك في الغالب محبوب بشكل واضح. وبالطبع، لك فورات مزاجك السيئة، فتبتعد أحيانا لكي تضمد جراحك في عزلتك. ولكنك تستمع في معظم الأحيان بصحبة من يشبهك. ومن الناحية الاجتماعية، تعرف بغريزتك متى تكون قادرا على المراهنة على الصراحة أو على لعب دور المنافق. أنت من النوع الذي يسهل التواصل معه، حيث أنك تأتي وابتسامتك معك، خصوصا عندما تحل بين أناس لا تعرفهم، وذلك يجعل الجميع يشعرون بالارتياح. يستولي عليك الخوف أحيانا عندما يكون عليك أن تستلم الكلام أمام حشد من الناس ولكن ذلك لا يعرقلك حتى ولو تلعثمت بعض الشيء في البداية.

أنت أقرب إلى العنفوية على وجه العموم، ولست بالضرورة أفضل ما يمكن العثور عليه بين الأشخاص القادرين على إشاعة الحبور في من حولهم، ولكنك تحب النزهات الجماعية والاحتفالات وسهرات العشاء مع الأصدقاء والجلوس للغداء مع أفراد الأسرة، وحتى مع أسرة زوجتك. بيتك مفتوح في الغالب. ولا يكفهر وجهك عندما تفاجأ بقدوم بعض الأصدقاء أو الأقارب. ومن المحزن، بالنسبة لك، أن تتناول سندويشا بمفردك في زاوية المكتب أو المطعم. فالملذات الانفرادية ليست من طبعك لأنك بحاجة دائما إلى المشاركة.

إذا كنت قريبا من 40 نقطة.

أن تكون قادرا على التكيف الاجتماعي إلى هذا الحد، فأمر يكاد يكون مرضيا كما يمكن لذلك أن يتحول أحيانا إلى عذاب حقيقي، أنت من النوع الذي جبل منها مقدمو البرامج الإذاعية والمحترفون في النوادي والعلاقات العامة ونجوم الغناء والسياسة. مثلك الأعلى هو الغطس بين الجماهير. أنت مولع بالشد على الأيدي وتوزيع القبلات، خصوصا عندما تكون مع أناس لا تعرفهم. تأخذ في الأحضان، وبالقوة نفسها، أصدقاءك الذين تعرفهم منذ ثلاثين عامة ومعرفك الذين لم تمض ثلاثون ثانية على لقائك بهم. أنت شديد الانفتاح وتشعر بالحاجة إلى إثارة الإعجاب والإغراء الجسدي بوجه خاص. كما تشعر بالضيق إذا وجدت نفسك وحيدا لا يهتم بك أحد. وفي ذلك شيء من الاستعراضية، بل كثير من الولع الغريزي بالوجود في جماعة. فأنت بحاجة إلى العيش في مجموعة وإلى أن تكون جزء من فرق العلاقات الثنائية، واللقاءات بشخص واحد تثير فيك القلق. وعندما تكون وحيدا مع زوجتك، تبذل كل ما في وسعك من أجل أن تملأ وقتك. توجه الدعوات وتكثر من الخروج لكي تتجنب، إلى أقصى حد ممكن، حالة البقاء بمفردك.

***

هل أنت خجول ؟

علي الرغم من الخجل لا يعد من الأمراض العصبية إلا انه ظاهرة نفسية تترك آثارا غير محبة على نفسية المصاب به بل ويكون سببا لمشاكل كثيرة، إذ يجد الخجول صعوبة في خلق العلاقات الطيبة مع أقرانه وأصدقائه وكل من حوله ويمنعه من عقد الصداقات معهم. وفيما يلي تقييم مبسط لسمه الخجل الاجتماعي بالشخصية. اجب عن الأسئلة الآتية بسرعة ولا تنسي أي سؤال دون إجابة ولا تفكر كثيرا في الأسئلة.

هل تخرج مشاعرك بسهولة ؟

نعم - لا

هل تميل لأن تبقي بعيدا عن الأضواء في المناسبات الاجتماعية ؟

نعم - لا

هل أنت شخص سهل الاستثارة ؟

نعم - لا

هل تقلق مدة طويلة بعد مرورك بموقف مخجل ؟

نعم - لا

هل تشعر بعض الأحيان انك مضطرب بدون سبب ؟

نعم - لا

هل تشعر بالارتباك واللخبطة عندما تكلف بعمل ما ؟

نعم - لا

هل يجرح إحساسك عندما يوجه إليك الانتقاد في شيء ما ؟

نعم - لا

هل تخجل عادة من نفسك ؟

نعم - لا

هل تفضل دائما البعد عن التجمعات ؟

نعم - لا

عندما تذهب إلي حفلات، هل تفضل دائما ان تجلس وحيدا ام مع شخص واحد فقط ؟

نعم - لا

هل تحاول عادة أن تخفي خجلك ؟

نعم - لا

هل تخاف من مواجهة المشكلات او الأزمات ؟

نعم - لا

هل تبذل جهدا كبيرا للهرب من المناسبات الاجتماعية ؟

نعم - لا

عندما تكون وسط مجموعة، لا تجد غالبا موضوع تتحدث فيه ؟

نعم - لا

هل ترتبك عندما يوجه إليك شخص ما دعوة للكلام في موضوع تعرفه ؟

نعم - لا

هل ترفض عادة الكلام مع الناس الذين لم تعرفهم من قبل ؟

نعم - لا

هل يتصبب عرقك كثيرا وبسهولة ؟

نعم - لا

هل تجد صعوبة في صداقة الآخرين ؟

نعم - لا

هل تفضل دائما الا تتحدث في الجنس ؟

نعم - لا

هل ترفض الاشتراك في النوادي ؟

نعم - لا

هل تشعر بالخوف عندما تدخل مكان به ناس يجتمعون ويتكلمون ؟

نعم - لا

هل تفضل أن تصادق دائما من هم في نفس جنسك ؟

نعم - لا

هل من السهل عليك أن تنهزم في المناقشة ؟

نعم - لا

هل تشعر بالخجل من سماع حكايات غير مهذبة ؟

نعم - لا

هل يتقيد سلوكك عادة بالعادات والتقاليد ؟

نعم - لا

هل تشعر بصعوبة عند بمجرد التحدث إلي الجنس الآخر ؟

نعم - لا

هل تشعر بالضيق وأنت تجيب علي هذه الأسئلة ؟

نعم - لا

هل تشعر بصعوبة في بداية أي حوار مع الآخرين ؟

نعم - لا

التقييم :

إذا حصلت علي 15 درجة (نعم) فأكثر فمعني هذا ان سمة الخجل الاجتماعي موجودة في شخصيتك بدرجة عالية.

إذا حصلت علي 9 درجات (نعم) فمعني ذلك وجود السمة بدرجة متوسطة .

إذا حصلت علي 5 درجات (نعم) فمعني ذلك وجود السمة بدرجة طبيعية.

كيف تتغلب علي سمة الخجل الاجتماعي ؟

*المشاركة في المناسبات الاجتماعية بصورة ملزمة حتى إذا كانت هناك عدم رغبة لذلك ويفضل أن يكون ذلك مع آخرين.

*ممارسة النشاط البدني الجمعي مثل المشي بصحبة.

*التدريب المنتظم علي ممارسة الهوايات بشكل جماعي، فإذا كنت تحب الموسيقى مثلا وصديق لك يحب الشعر والقراءة، فيفضل ان تجتمعا معا في مكان مفتوح مثل النادي ويمارس كل منكما هوايته ويتحدث عنها للآخر.

*البعد عن ممارسة النشاط الفردي لفترات طويلة.

وفي النهاية دعوني أخبركم أصدقائي أن الخجل ليست سمة مرضية وإنما هي نمط للشخصية .. وتوجد هذه السمة بنا جميعا ولكن بدرجات متفاوتة، وعلينا أن نوظف كل ما لدينا من مهارات وسمات شخصية ونحن بصدد التوافق مع البيئة المحيطة.

هل أنت شخصية غيورة؟

اختبر نفسك هل أنت غيور على من تحب وتحترم وتتعاطف معه؟
هل وصلت بك الغيرة إلى مقاييس أصبحت مضرة لك ولعلاقتك بمن تحب؟
إليك هذه الأسئلة وأختر أنت إجابتك:

1-هل تعطي اهتمامك الأكثر...
أ- للمظهر
ب- لتوافق الطباع
ج- للمشاعر المتبادلة

2- هل ترفض الإنسان...
أ- المهمل في مظهره
ب- غير المهذب
ج- الغليظ

3- أنت لا تسامح من تحب أبدآ...أ- إذا نظر لأحد أخر
ب- إذا لم يصارحك بكل شيء
ج- إذا لم يبد لك اهتماما دائما

4- إذا فاجأك من تحب بخيانته لك...
أ- هل ترغب في الانتقام منه

ب- هل ترغب في تفسير لما حدث
ج- هل تتركه

5- بعد اكتشافك الخيانة...
أ- هل ترغب في مواجهة منافسك
ب- هل ترغب في مواجهة من خانك
ج- هل ترغب في مواجهة نفسك

6- إذا تلقيت صدمة...
أ- هل يدب اليأس في نفسك
ب- هل تقرر ألا تحب بعد ذلك
ج- هل تتألم كثيرا

نتيجة الاختبار:

إذا كانت معظم إجاباتك تنحصر في (أ)

فأنت ممن يفضلون الحب العنيف وترغب في وجود مشاعر قوية وجارفة في حياتك. ولديك استعداد قوي جدا للوقوع في مشكلة الغيرة المتعصبة

إذا كانت إجاباتك تنحصر في (ب)

فأنت تبحث عن إقامة علاقة عاطفية يتفق فيها العقل مع القلب وتميل إلى إضفاء العقلانية على مشاعرك قد تسبب لك الخيانة الكثير من الألم ولا تستعيد ثقتك

بالناس سريعا فأنت تقع في منطقة الوسط مابين الغيرة المتعصبة والطبيعية وتكون اقرب إلى العصبية

إذا كانت إجاباتك تنحصر في (ج)

فأنت رومانسي وحالم وحساس، تفضل المشاعر النقية المليئة بالحنان، الثقة أهم شيء لديك في ارتباطك بالطرف الأخر. وبعد اجتياز أزمة الخيانة يمكنك أن تستعيد ثقتك بمن أحببت فأنت تقع في منطقة الوسط مابين الغيرة الطبيعية والمتعصبة وتكون اقرب إلى الطبيعية

إذا كانت إجاباتك تتراوح بين (ب) و (ج)

فأنت تتمنى أن تعيش علاقة عاطفية متوازنة بعقل وقلب مفتوحين وتعرف كيف تجعل بينك وبين الطرف الأخر نوعا من المشاركة الحميمة. وهذا النوع من العلاقات هو الأكثر قدرة على تخطي كل الأزمات العاطفية وهذه أفضل أنواع الغيرة الطبيعية

***

هل أنت شخصية غاضبة ؟

من منا لا يشعر بالتوتر والعصبية في بعض المواقف التي يمر بها ، خصوصا في زمن الضغوط الزائدة؟ لكن كيف يستجيب كل شخص لتلك المواقف؟ هل تتمتع بشخصيه مرنه ، متفهمه، أم انك ناري شديد العصبية؟ هل تثور لأتفه الأسباب ؟ اجب عن أسئلة هذا الاختبار التالي لتعرف طبيعة شخصيتك في هذا المجال!

السؤال الأول

1 – حفل عيد زواج والديك وذهبت إليه متأخرا وعليك ان تقود سيارتك لمسافة طويلة ولكنك علقت بزحمة السير الخانقة وكيف تتصرف؟؟

1 – تستمتع للراديو لتمرير الوقت.
2- تشتم في كل مره تقف في إشاره .
3- تأخذ نفسا عميقا وتتحدث لوالديك لتعتذر لهما وتطلب منهما اقتراح طريق آخر تسلكه.
4- تتوتر وتردد بينك وبين نفسك (ياهوي امي ستقتلني).

السؤال الثاني

2- تعمل لوقت متأخرا في المنزل علي مشروع عليك تسلميه صباحا وعندما توشك علي الانتهاء منه يحدث عطل في الكمبيوتر الذي تعمل عليه كيف تتصرف ؟

*تدون بعض الملاحظات السريعه وتعتمد علي ذاكرتك والحظ وسحرك الخاص للنجاح.
*تصرخ في الفني الذي يعتذر عن اصلاح الكمبيوتر لتاخر الوقت.
*تدون الكثير من الملاحظات وتضبط المنبه علي الساعة 6 بحيث تستيقظ مبكرا وتدرس ما فاتك.
*تتصل بأحد أصدقائك وتسأله فيما يمكن ان يساعدك علي الهاتف.

السؤال الثالث

3- أمامك 5 دقائق للوصول الي مكان ما وكلفتك والدتك بإيصال أختك الصغيرة الي المدرسة لكنك تفاجأ بانها رمت في اللحظة الأخيرة وجبه فطورها علي ملابسها كيف تتصرف؟
*تشعر بالجنون لكنك لا تتمالك نفسك من الضحك علي منظرها.
*تصرخ فيها حتي تنفجر بالبكاء فتتعاطف معها وتنسي الامر.
*تقوم بتغير ملابسها بسرعة وتغسل لها وجهها .
* تضع راسك علي ذراعيك وتصرخ.

السؤال الرابع
صديق مقرب لك يحصل علي عمل كنت تحلم بالوصول اليه بماذا تشعر؟
*السعادة فالأمر حصل لشخص تحبه وقد تحصل علي ما تحلم به قريبا .
*تغضب كثيرا فهذا ظلم ما الذي لدي صديقك ولا تملكه انت؟
* تشعر بالنشاط فاذا حصل صديقك علي ما يريد يمكنك انت ايضا ان تحقق ما تحلم به لذلك ستكثف جهودك ومهما يكن فصديقك الان في مركز يمكن ان يساعدك فيه.

* تشعر بالاستياء وتردد ان بعض الناس يحصلون علي جميع الحظوظ وانك شخص غير محظوظ علي الاطلاق.

السؤال الخامس

تصاب بنوبة كآبه وتشعر بأنك علي وشك الانفجار كيف تتصرف؟

*تحذر الجميع وتطلب منهم الابتعاد عنك في هذه المرحلة.

*تلقي باللوم علي الظروف المحيطه بك.

*تبحث في الانترنت علي الدوافع الممكنة وراء شعورك وتحاول تفادي الوقوع في مثل تلك هذه الحالة مستقبلا.

* تقنع نفسك بان ما تمر به حاله خطيرة وقد تكون مصابا بداء لا يمكن الشفاء منه وتشعر بان حياتك في خطر.

السؤال السادس

6-تقف في صف طويل لإعادة شيء اشتريته وعند وصولك للصندوق تكتشف ان لا تحمل الإيصال كيف تتصرف؟

*تهز كتفيك وتقول لنفسك ليكن يمكنني المجيء مره ثانيه وجلب الايصال معي.

*تشتم بصوت عال وتبدا بالجدال مع طاقم العمل عندما يخبرونك انهم لا يمكنهن إعادة الأشياء دون وجود الإيصال.

*تقبل بكوبونات بدلا من النقود وتشتري بها الأشياء التي تحتاجها من المتجر نفسه.

*تبحث في جيوبك لمده 10 دقائق وأنت تقف علي الصندوق مؤكدا ان الإيصال لابد أن يكون معك.

إذا كانت معظم إجاباتك من الفئة رقم 1 فأنت :

تتمتع بطبيعة هادئة تحافظ علي هدوئك باستمرار وتنظر الي الحقائق وتفكر اذا كانت خارج سيطرتك تحاول تجاوزها ونسيانها، وأنت شخصيه متفائلة وتتعامل بذكاء مع الأزمات رغم الغيظ الذي يعتريك خصوصا عندما تدفن راسك بالرمال، التفاؤل أمر الجيد، طالما انه ايجابي. أحيانا يحتاج المرء للبحث عن بعض المشاكل في حياته فبعض التشاؤم مفيد في حياتنا العملية.

إذا كانت معظم إجاباتك من الفئة رقم 2 فأنت :

تتمتع بطبع نزق الغضب يمكن ان يروع الآخرين ويجعلهم مطيعين ، لكن كن حذرا وفكر في الثمن الذي يمكن ان تدفعه لقاء طبيعتك هذه. هل يتجنب الآخرون لقائك؟ هل تخيف الأطفال؟ هناك بعض الفوائد لردود الأفعال العصبية ، لكن اذا رجحت كفه السلبيات علي الايجابيات ، فقد حان وقت التغير، قم بالقاء نظره شامله عن الأمر ، وفكر في الدور الذي يمكن ان تقوم به . راجع نفسك فتكتشف كم من معجزات تصنع المسايرة.

إذا كانت معظم إجاباتك من الفئة رقم 3 فأنت :

تتمتع بتفكير منطقي أنت شخصية مرنه ، بارع وهادىء قادر علي العمل تحت الضغط، ويمكنك مواجهه اي تحد ، لديك قدره عاليه في حل المشاكل فعندما لا تسير الأمور وفق ما خططت لها تكون رده فعلك منطقيه وتفكر ما البديل؟ ، الآخرون معجبون بك ،ويحسدونك ويطلبون المساعدة منك ، لكن حاول التهرب

أحيانا فتنظيم الذات شبيه بالعضلة التي تحتاج لتمرين لكنها تتعب أيضا لذلك من الأفضل أن تخفض مستوي استعدادك لتلبيه طلبات الآخرين ، يفضل التحكم في الأمر فمن الصعب الاستمرار لمده طويلة في السيطرة علي كل ما يدور من حولك.

إذا كانت معظم إجاباتك من الفئة رقم 4 فأنت :

شخصيه مذعورة إذا تحولت أي أزمة إلي مصيبة فالسبب هو رده فعلك المبالغ فيها عندما تسير الأمور خلافا لما رسمت لها وبدلا من البحث عن حلولا لها تتصور الأسوأ وتعيد الأحداث في ذهنك مرارا وتكرارا ، أنت بحاجه لوضع استراتيجيات تقلل من أهمية الأحداث التي تبعث عن التوتر . ما أسوا الأمور ، وصولك متأخرا للعمل؟ ذلك لا يعني أن تصبح ناري المزاج تذكر نتيجة ما حصل في المرة السابقة في موقف مشابه أو اسأل هل سيكون ذلك مهما خلال العشر سنوات القادمة؟ وحالما تصل إلي وجهه نظر معينه فكر في الأمور التي يمكنك التحكم فيها . ركز علي ما يمكنك القيام به . لا الأمور التي تعجز عن تنفذيها.

اختبار الاكتئاب

اقرأ مفردات الاختبار ثم أجب عن الأسئلة ب (دائماً ، أحياناً ، أبداً) حسب ما تجده مناسباً لك.

ضع ثلاث درجات لكل سؤال تجيب عليه بدائماً ، درجتين لكل سؤال تجيب عليه بأحياناً ، درجة واحدة لكل سؤال تجيب عليه بأبداً.

1- أشعر بالحزن و القلق الدائم
2- أشعر بتعكر مزاجي لدون سبب معين
3- فقدت الإهتمام بالآخرين
4- أشعر بفقدان المتعة في مباهج الحياة
5- أبتعد عن الأنشطة التي تتميز بالإنشراح
6- تسيطر علي مشاعر التشاؤم
7- أشعر بالعجز عن مواجهة مشاكل الحياة
8- يسيطر علي الشعور بالذنب
9- أشعر بأنه لا قيمة لي في المجتمع
10- أشعر بأني فقدت القدرة على إظهار أو تقبل عواطف و إنفعالات الآخرين
11- أعاني من الأرق الشديد
12- أنام لساعات طويلة
13- أستيقظ في منتصف الليل و لا أستطع النوم مرة أخرى
14- أعاني من مشاكل الطعام كالشراهة في الأكل أو فقدان الشهية
15- أشكو من آلام جسمية مزمنة

16- أشعر بأنه لا ينفع العلاج مع الأمراض التي أشكو منها
17- أميل للبكاء
18- أشعر بالتوتر و الانزعاج لأتفه الأسباب
19- أشعر بالنشاط الزائد عن الحد
20- أشعر بالخمول و عدم القدرة على الحركة
21- يصعب علي التمتع بالهدوء و الاسترخاء
22- أشعر بالتعب و الإرهاق
23- أعاني من عدم القدرة على بذل الجهد البدني
24- أعاني من صعوبة التركيز
25- أعاني من النسيان
26- يصعب علي اتخاذ القرار السليم
27- أفكر بالانتحار
28- أرى الجو المحيط بي مكفهر
29- أنزعج من الأصوات حتى لو كانت أصوات العصافير
30- أرى مسحة الحزن على وجوه الناس
31- أتحدث عن الموت بشكل دقيق
32- أرغب في مشاهدة ما يتعلق بالمشاكل المحزنة
33- أنقل أخبار الحزن أكثر من أخبار الفرح
34- أتوقع للوليد الجديد حياة التعاسة و الشقاء
35- أتوقع للمتزوجين الجدد حياة مفعمة بالمشاكل
36- أميل لسماع أغاني الحزن أكثر من أغاني الفرح
37- أكثر من زيارة المقابر
38- أفضل حضور مراسم الحزن أكثر من مراسم الفرح
39- أبكي أكثر مما أضحك

40- أميل لاستعمال اللون الأسود أكثر من الألوان الأخرى
41- تزعجني أصوات الضحك الصادرة عن الآخرين
42- أتفاعل مع المواقف المحزنة أكثر من مواقف الفرح
43- أتوقع للعالم الدمار أكثر من الازدهار
44- أفكر بطرق مختلفة للانتحار
45- أفضل سماع الأخبار الحزينة
46- يسيطر علي الانزعاج عند الاستيقاظ من النوم في الصباح
47- أشعر بضيق شديد وقت الغروب
48- أفضل الانعزال عن الآخرين
49- يذكرني اللون الأحمر بالدم
50- أرى القلق في عيون الناس

الآن إجمع الدرجات التي حصلت عليها و أنظر إلى النتيجة:

*إذا كان مجموع ما حصلت عليه يتراوح بين (175 - 150) : أنت مصاب بالاكتئاب بشكل جدي و يحتاج الأمر إلى مراجعة الطبيب حالاً

*إذا كان مجموع ما حصلت عليه يتراوح بين (149 - 100) : أنت مصاب بالاكتئاب و تحتاج إلى رعاية و إشراف الطبيب

*إذا كان مجموع ما حصلت عليه يتراوح بين (99 - 75) : إنك تحتاج إلى تحسين طريقتك في السيطرة على ما تعاني و مساعدة الأهل لك على ذلك

*إذا كان مجموع ما حصلت عليه يتراوح بين (74 - 50) : أنت في صحة جيدة

اختبار العاطفة

1- إذا كان عليك اتخاذ قرار في موضوع يهمك هل ؟

أ- تتخذين القرار بجدّية و سرعة

ب- تؤجلين اتخاذ القرار لفترة قصيرة لدراسة الموضوع جديّاً

ج- تهملين الأمر ولا تبالين بتاتاً

2- حين ترتكبين خطأ ما مع صديقتك هل ؟

أ- تعاقبين نفسك بشكل قاسٍ و تعتذرين منها فوراً

ب- تنتظرين حتى تهدأ نفسيتك و تقدمين لها عذرك في هذا التصرف الخاطئ

ج- لا تهتمين للأمر فكل الناس تخطئ و لست وحدك التي تخطئين

3- إذا غضبت منك والدتك هل ؟

أ- يفسد ذلك عليك يومك ولا تستطيعين إنجاز أي شيء

ب- تحاولين إرضاءها بأي شكل ثم أعمالك و مهامك

ج- تتأثرين قليلاً ولكنك تنسين الأمر بسرعة فلديك يوم حافل بالمهام و الإنجازات

4- إذا علمت أن إحدى صديقاتك المقربات في المدرسة سوف تنتقل لمدرسة أخرى هل ؟

أ- تتألمين و تغيبين عن المدرسة لفترة طويلة تأثراً لإنتقالها

ب- تحاولين ثنيها عن الانتقال بدافع ما تكنينه لها من مشاعر احترام و مودة

ج- تواصلين دراستك دون أي إزعاج أو اهتمام

5- اذا طلبت منك صديقتك خدمة كبيرة على حساب وقتك ؟

أ- تؤدين لها الخدمة حتى لو كانت تسبب لك الكثير من الضيق و المشاكل
ب- تحاولين مساعدتها قدر الإمكان حسب قدراتك
ج- ترفضين مساعدتها و تتجاهلين أمرها

6- إذا اتصلت بك صديقتك و أنت في طريقك لزيارة قريبة لـك و تريد أن تطيل الحديث معك على الهاتف هل ؟

أ- تستمرين في الحديث معها و تطيلين معها و تؤجلين زيارتك لحين انتهائك من مكالمتها
ب- تتحدثين معها قليلاً ثم تعتذرين بلباقة مراعية شعورها و تنهين مكالمتك معها للذهاب في زيارتك
ج- تعتذرين منها فوراً و تذهبين في زيارتك مستعجلة دون أي تأخير

7- إذا حدّثتك صديقتك عن مشكلتها الخاصة هل ؟

أ- تبكين و تصرخين بشكل ملفت للإنتباه
ب- تتأثرين جداً و لكنك تخفين انفعالك عنها
ج- لا تهتمين للأمر و تعتبرينه أمراً عادياً لا يستحق الإنفعال

8- إذا تعرضت لموقف محرج أمام زميلاتك هل ؟

أ- تتألمين و تغلقين الغرفة عليك و كأن الدنيا قد انتهت
ب- تتأثرين جداً و لكنك تحاولين تهوين الموقف عليك
ج- تهملين الأمر كله ولا تفكرين به بتاتاً فهو أمر عادي الجميع معرض له

9- إذا شاهدت موقفاً مؤثراً في التلفزيون هل ؟

أ- تغرقين في البكاء و تصابين بحالة غثيان

ب- تدمع عينك للحظة

ج- لا تتأثرين أبداً

10- إذا قابلت فتاة جديدة وتودين صداقتها هل ؟

أ- تبالغين لها في مشاعرك و مجاملاتك و استلطافك لها

ب- تكونين صادقة في مشاعرك اتجاهها و تتصرفين بتلقائية

ج- تتجاهلين أمر تلك الفتاة و إذا أرادت صداقتك فلتبدأ هي بالخطوة الأولى

الآن أعط نفسك الدرجات التالية ثم اجمعيها لتري النتيجة :

إجابة (أ) : 3 نقاط

إجابة (ب) : نقطتان

إجابة (ج) : نقطة

النتائج :

(24 – 30) عاطفية جداً : أنت فتاة عاطفية جداً فدموعك تنهمر بسهولة لأي موقف مؤثر يحدث لك أو لغيرك ، عواطفك مبالغ فيها مما

يجعلك تخنقين صديقاتك بعواطفك الجياشة المبالغ فيها ، لذلك فإن غالبية الناس ستجد صعوبة في معاملتك ... حاولي أن تكوني متزنة في ردود فعلك و

مشاعرك حتى لا تتحولين إلى كتلة نارية من المشاعر تحرق كل من يقترب منها

(23 - 17) عاطفية مثالية : أنت فتـاة عاطفيـة و لكـن مثاليـة ، مشاعرك شفافة و متزنة ، عاطفتك جياشة و لكنها بقلبك ، تـدعمين المقـربين لـك في المحـن و تحسنين انتقاء الكلمة المناسبة و التصرف اللائق لإسعاد الناس فأنت صاحبة قلب كبير و نفس كريمة تريد الخير للناس و يفيض قلبك بالتسامح و المحبة

(17 - 0) متحجرة المشاعر : لا تبـالين ولا تتـأثرين حتـى و إن تعرضـت لأحلك المواقف ، تشعرين بأن الود الإجتماعي مضيعة للوقت فلا

تهتمين بأن يكون لديك صداقات و تفضلين أن تبقي على مسافة عاطفية مـع الناس فليس من السهل كسب صداقتك أو تقديرك فقوتك هذه و صلابتك ترغمـك على فقد العديد من الأصدقاء و المقربين.

اختبار للدكتور فيل

ملاحظات على الاختبار:

* الدكتور فِيل حقق 53 نقطة حين أجاب بنفسه على الاختبار
* احرص ألا تكون حساساً بعض الشيء تجاه بعض الأسئلة
* سيستغرق الاختبار حوالي دقيقتين فقط
* الإجابات يجب أن تكون مطابقة على شخصيتك الآن و ليس عما كنت عليه سابقاً
* الاختبار حقيقي و مستخدم في إدارات شؤون الأفراد لدى كبرى الشركات العالمية حالياً و هو يساعد تلك الشركات على التعرف على شخصية و قدرات موظفيها.

* الاختبار عبارة عن عشرة أسئلة بسيطة ، سجل درجة كل إجابة أمام رقم السؤال

1... أ : 2 ، ب : 4 ، ج : 6
2 ... أ : 6 ، ب : 4 ، ج : 7 ، د : 2 ، ه : 1
3 ... أ : 4 ، ب: 2 ، ج : 5 ، د : 7 ، ه : 6
4 ... أ : 4 ، ب : 6 ، ج : 2 ، د : 1
5 ... أ : 6 ، ب : 4 ، ج : 3 ، د : 5 ، ه : 2
6 ... أ : 6 ، ب : 4 ، ج : 2
7 ... أ : 6 ، ب : 2 ، ج : 4
8 ... أ : 6 ، ب : 7 ، ج : 5 ، د : 4 ، ه : 3 ، و : 2 ، ي : 1

9 ... أ : 7، ب : 6، ج : 4، د : 2، ه : 1
10 ... أ : 4، ب : 2، ج : 3، د : 5، ه : 6، و : 1

و في النهاية قم بتجميع النقاط كلها، هذا هو الاختبار

1. متى تشعر بأنك في أفضل حالاتك ؟

أ) في الصباح
ب) في فترة الظهيرة و بداية فترة المساء
ج) في آخر الليل

2. أنت عادة تسير على قدميك .... ؟

أ) سريعاً و بخطوة طويلة
ب) سريعاً و بخطوات قصيرة
ج) بسرعة أقل رافعاً الرأس و ناظراً إلى العالم و الناس في الوجه
د) بسرعة أقل مطأطئاً الرأس إلى أسفل
ه) بطيء جداً

3. عند حديثك مع الناس أنت عادة ما .... ؟

أ) تقف طاوياً يديك
ب) تقف مكتوف اليدين

ج) تقف واضعاً يديك على وركك او خصرك او في جيبك
د) تلمس أو تدفع الشخص الذي تخاطبه بيديك
ه) تجعل يديك تتحرك على بعض أجزاء من جسمك كأن تلمس أذنك او ذقنك أو بطنك أو تخلل يديك بين شعرك

4. عند استرخائك تجلس .... ؟

أ) ثانياً ركبتيك إلى رجليك جنباً إلى جنب
ب) رجليك متقاطعتان فوق بعضها البعض
ج) رجليك ممدودتان باستقامة
د) ثانياً رجلاً واحدة تحتك

5. عند سماعك شيئاً مسلياً تتصرف بأن .... ؟

أ) تضحك ضحكة مجلية و ممتنة
ب) تضحك ضحكة ليست عالية
ج) تضحك بينك و بين نفسك بهدوء
د) تضحك ضحكة خجولة

6. عندما تحضر حفلة إجتماعية تقوم ب.... ؟

أ) الدخول بصخب حتى يلاحظك الآخرين
ب) الدخول بهدوء ملتفتاً حولك باحثاً عن شخص تعرفه كي تجلس معه
ج) الدخول بهدوء تام محاولاً ألا يلاحظ دخولك أحد

7. عندما يقاطعك أحد ما حال قيامك بعمل و أثناء تركيزك بشدة تقوم ب.... ؟

أ) ترحب بالمقاطعة كي تأخذ قسطاً من الراحة
ب) تشعر بغيظ شديد
ج) تتفاوت بين الحالتين السابقتين

8. أي من التالي لونك المفضل ؟
أ) أحمر أو برتقالي
ب) أسود
ج) أصفر أو أزرق فاتح
د) أخضر
ه) أزرق غامق أو أرجواني
و) أبيض
ي) بني أو رمادي

9. عندما تذهب للنوم على السرير و أثناء هذه اللحظات الأخيرة قبل النوم تستلقي .... ؟

أ) متمدداً على ظهرك
ب) منكفئاً على بطنك و وجهك على الأرض
ج) على جنبك و منحنياً بعض الشيء
د) رأسك على إحدى يديك
ه) مخفياً رأسك تحت الغطاء

10. غالباً ما تحلم بأنك .... ؟
أ) تسقط من مكان عالي
ب) تقاتل أو تقاوم

ج) تبحث عن شيء أو شخص ما
د) تطير أو تطفو على الماء
ه) غالباً ما تنام ولا تحلم بأي شيء
و) أحلامك سعيدة دائماً

60 نقطة فما فوق:

يرى الآخرين بأنك شخص يجب أن يعامل بعناية فائقة معتقدين أنك شخص تافه معتد بذاتك و مستبد ، قد يعجب بك البعض متمنين أن يكونوا مثلك و لكنهم لا يثقوا فيك ، دائماً مترددين بالارتباط معك بعمق في أمور جدية كثيرة

51 - 60 نقطة:

يراك البعض شخصاً مثيراً متقلب المزاج و شخصية متهورة ، أنت قائد بالفطرة و سريع في إتخاذ القرارات و لو أنها ليست بالصحيحة دائماً ، يرونك جريئاً و مغامراً و شخصاً يرغب في تجربة أي شيء و لو لمرة واحدة ، شخص نهاز للفرص و يستمتع بالمغامرة و كذلك يستمتع الناس بصحبتك بسبب الإثارة التي تصاحبك دوماً

41 - 50 نقطة:

يرى الآخرون أنك شخص حيوي و مفعم بالنشاط فاتن و ممتع ، عملي و دائماً مشوق ، أنت شخص تثير الإنتباه على الدوام و لكنك متزن دائماً ولا تُنسى من قبلهم أبداً ، كذلك يعتبرونك شخص لطيف و مراعي لمشاعر الآخرين و متسامح ، شخص يبهج الجميع و يساعدهم على الدوام.

31 – 40 نقطة:

يراك البعض شخص حساس ، حذر ، دقيق و عملي جداً . كذلك يرونك ذكي ، موهوب ، نابغ و متواضع . شخص لا يكون صداقات بسرعة و سهولة ولكنك وفيّ جداً لأصدقائك و تتوقع نفس الوفاء منهم في المقابل . أولئك الذين يعرفونك تمام المعرفة يعرفون بأن ثقتك بأصدقائك لا تهتز بسهولة ولكنها من الجهة المقابلة تحتاج لوقت طويل حتى تعود إلى ما كانت عليه إذا ما اهتزت أو فقدت.

21 – 30 نقطة:

يراك أصدقاؤك شخصاً مجتهداً و متسرعاً ، كذلك يرونك شخصاً حذراً و دقيقاً للغاية ، شخص بطيء و ثابت على نمط معين في الحياة ، سيفاجأ الكل حقاً لو قمت يوماً بعمل شيء بشكل عفوي او بتصرف وليد اللحظة حيث أنهم يعتقدون بأنك تختبر كل شيء بدقة و من كل زاوية قبل القيام باتخاذ أي قرار بشأنه معتقدين أن رد فعلك مبني جزئياً على طبيعتك الحذرة

اختبار : ملامح من الشخصية

يتضمن هذا الاختبار عشرة أسئلة .. وهو اختبار سريع يوضح عدداً من ملامح الشخصية .. ويمكن الاستفادة منه للتعرف على نقاط هامة في شخصية الفرد ولاسيما نظرة الآخرين إليه .

والمطلوب تحضير ورقة وقلم لكتابة رقم إجابتك عن كل سؤال من هذه الأسئلة.

السؤال الأول : متى تكون في أحسن أحوالك ؟

1- في الصباح

2- خلال فترة بعد الظهر إلى بداية المساء

3- ليلاً

السؤال الثاني : تمشي عادة

1- بسرعة نسبياً وبخطوات واسعة

2- بسرعة نسبياً وبخطوات صغيرة

3- أقل سرعة ورأسك مرفوع تنظر إلى ماحولك مواجهة

4- أقل سرعة ورأسك منخفض

5- ببطء شديد

السؤال الثالث : عندما تتكلم مع الآخرين تكون

1- ذراعاك مكتفتين

2- يداك متشابكتين

3- يدك أو يداك على خصرك

4- تلمس أو تدفع الشخص الذي تكلمه

5- تلعب بإذنك أو تلمس ذقنك أو ترتب شعرك

السؤال الرابع : عندما تسترخي تكون

1- الركبتان مثنية والساقان جنباً إلى جنب بشكل مرتب

2- الساقان متصالبتين (رجل فوق الأخرى)

3- الساقان ممتدتين أو بشكل مستقيم

4- إحدى الرجلين مثنية تحتك

السؤال الخامس : عندما يمتعك حقاً شيء ما

1- تضحك ضحكة تقديرية عالية (صاخبة)

2- تضحك ولكن ضحكة غير عالية

3- ضحكة خافتة

4- ابتسامة خفيفة

السؤال السادس : عندما تذهب إلى حفلة أو اجتماع

1- يكون دخولك واضحاً حيث يلاحظك الجميع

2- يكون دخولك هادئاً وتبحث عن أحد تعرفه

3- يكون دخولك هادئاً جداً محاولاً أن لا يلاحظك أحد

السؤال السابع : إذا كنت تعمل بجد وتركيزك كله فيما تعمله وجرت مقاطعتك

1- ترحب بالاستراحة

2- تشعر بالغضب الشديد

3- تتنوع حالتك بين هذين الردين الحادين

السؤال الثامن : ماهو اللون الأكثر تفضيلاً لديك من الألوان التالية

1- الأحمر أو البرتقالي

2- الأسود

3- الأصفر أو الأزرق الفاتح

4- الأزرق الغامق أو البنفسجي
5- الأبيض
6- البني أو الرمادي

السؤال التاسع : في الليل في اللحظات قبل النوم

1- تستلقي على ظهرك وجسمك متمدد
2- تستلقي على بطنك
3- تستلقي على الجانب وجسمك مثني قليلاً
4- تستلقي ورأسك مغطى بغطاء السرير

السؤال العاشر : كثيراً ماتحلم

1- بأنك تسقط
2- بأنك تقاوم وتكافح
3- بأنك تبحث عن شيء أو شخص
4- بأنك تطير أو تطفو
5- لايوجد أحلام في نومك عادة
6- أحلامك دائماً ممتعة

النقاط :

و الآن ضع على إجابتك النقاط الموافقة لكل سؤال وإجابة مما يلي :

السؤال الأول : 1 = 2 نقطة
2= 4 نقطة
3= 6 نقطة

السؤال الثاني : 1= 6
2= 4
3= 7
4= 2

5= 1

السؤال الثالث : 1=4

2= 2

3= 5

4= 7

5= 6

السؤال الرابع : 1= 4

2= 6

3= 2

4= 1

السؤال الخامس : 1= 6

2= 4

3= 3

4= 5

5= 2

السؤال السادس : 1= 6

2= 4

3= 2

السؤال السابع : 1= 6

2= 2

3= 4

السؤال الثامن : 1= 6

2= 7

3= 5

4 =4

3 =5

2 =6

1 =7

السؤال التاسع : 1= 7

6 =2

4 =3

2 =4

1 =5

السؤال العاشر : 1= 4

2 =2

3 =3

5 =4

6 =5

1 =6

والآن إجمع النقاط التي حصلت عليها وتأكد من الرقم والجمع .. وبعد ذلك إضغط على النتائج لتتعرف على ملامح من شخصيتك :

نتائج اختبار ملامح من الشخصية:

أكثر من 60 نقطة : - ينظر إليك الآخرون كشخص يجب التعامل معه بحذر

.

- ينظر إليك كشخص مغرور ، أناني ، ومسيطر جداً .

- ربما يعجب بك الآخرون ويتمنون أن يكونوا مثلك ، ولكن لا يثقون بك دائماً ، ويترددون في تكوين علاقة عميقة معك .

من 51 – 60 نقطة : - الآخرون ينظرون إليك كشخص مثير ومتغير واندفاعي نوعاً ما .

- شخصية قيادية بطبعها ، تتخذ قرارات بسرعة ، ليست كلها صائبة دائماً .

- ينظر إليك الآخرون كشخص جريء ، مغامر ، يجرب نفسه في عدة أمور ويقبل المخاطرة ويستمتع بها .

- يستمتع الآخرون بوجودك معهم وبصحبتهم بسبب الإثارة التي تشعها إلى من حولك .

من 41 – 50 نقطة : - ينظر إليك الآخرون كشخص عذب ، نشيط ، فاتن ، مسلي وعملي ، وممتع دائماً .

- يتمركز الانتباه والاهتمام عليه باستمرار ولكنه كثير التوازن بشكل يجعله متحفظ .

- لطيف ، متفهم ، يحترم الآخرين ، يسعدهم و يساعدهم .

من 31 – 40 نقطة : - ينظر إليك الاخرون كشخص حساس ، دقيق ، حذر ، عملي .

- ذكي ، موهوب ، ولكن معتدل .

- لا يستطيع بناء علاقات اجتماعية بسرعة أو سهولة ، ولكنه مخلص لأصدقائه ويتطلب منهم المعاملة بالمثل .

- من يعرفك جيداً يعرف أنه لا يسهل تشكيك ثقتك بأصدقائك ولكنك تحتاج إلى وقت طويل كي تنسى خيانة أحدهم لك .

من 21 – 30 نقطة : - الآخرون ينظرون إليك كشخص مزعج وصعب الإرضاء .

- شديد الحذر وشديد الدقة ، يمشي ببطء شديد .

- لاتقوم بأي عمل بشكل اندفاعي أو وفقاً للحظة الحاضرة

ويتوقع الآخرون أن تتفحص كل شيء من جميع الزوايا قبل
أن ترد عليه ، وهم يعزون ذلك جزئياً إلى طبيعتك الحذرة .
أقل من 21 نقطة : - ينظر إليك الآخرين كشخص خجول ، قلق ، لا يستطيع اتخاذ
القرارات ، يحتاج إلى من يرعاه ، يحتاج دائماً إلى من يتخذ له
القرارات ، لا يريد أن يتدخل في أي شيء أو أي شخص .
- ينظر إليك الآخرون كشخص قلق دائماً يرى المشكلات مع
أنها غير موجودة .
- بعض الأشخاص يعتقد أنك ممل ، ولكن الذين يعرفونك جيداً
لا يعتقدون ذلك.

اختبر شخصيتك في الصداقة

الصداقة الحقيقية هبة فلا أحد يستطيع العيش دون أصدقاء ... بالنسبة لك ما هي الصفات التي تتطلبها أنت في صديقك المفضل ؟

أنت تختار صديقك المفضل لأنه ؟

أ- صريح معك دائماً لا يخدعك
ب- يساندك في كل شيء
ج- له اهتمامات و ميول مماثلة لاهتماماتك
د- يراعي الآخرين و يأخذهم دائماً في حسابه

تفضل ضمن صفاته أيضاً أن يكون ؟

أ- واثق من نفسه
ب- منطقياً و منظم الفكر
ج- مرحاً ، بشوشاً ، غنياً بالتفاؤل
د- يوافقك في كل ما تفعله

لتدعم علاقتك مع صديقك المفضل تعتبر أنه ؟

أ- يجب عليك أن تُعَدِّل بعض طباعك و تصرفاتك ليزيد انسجامك معه
ب- يجب ألا يحاول ان يغيرك و إذا لم تعجبه ف (مع السلامة)
ج- إنه من الواجب أن يقبل كل منكما الآخر كما هو

د- من واجبه أن يغير هو نفسه ليعجبك

حينما تكون مع آخرين تتضايق منه ؟

أ- إذا لم يعطه الآخرون اهتماما جيداً كافياً

ب- إذا عارضك

ج- إذا ظهر عليه الملل و عدم الاهتمام بالآخرين

د- إذا لفت الأنظار أكثر منك

إذا كانت عندك مشكلة تقلقك تتوقع منه ؟

أ- أن يساعدك في إتخاذ قرار بشأنها

ب- أن يساندك في الرأي و يتعاطف معك

ج- أن يروح عنك

د- ألا يضيف إلى مشاكلك مشاكله هو

إذا كانت أكثر إجاباتك (أ) : أنت تحتاج لصديق قوي الشخصية يقودك و يحمل عنك المسؤوليات يوزع عليك الإطراء أحياناً و النقد أحياناً أخرى و كأنه والديك

إذا كانت أكثر إجاباتك (ب) : أنت عملي تبحث عن رفيق متزن و مستقر لا يتغير ، لكنك تخشى أن يكون مثل هذا الشخص فاتراً باهتاً و مملاً لأنه يفتقر للمبادرة و المغامرة

إذا كانت أكثر إجابتك (ج) : حياتك مدينة ملاهي و حديقة ألعاب تسالي ، تبحث عمن يلعب معك فيها ، شخص متفائل خفيف الدم مليء بالحركات و المفاجآت

إذا كانت أكثر إجاباتك (د) : أنت تبحث عن ضحية ، عبد خاضع مذعن يطيعك في كل شيء مستعد دائماً للتضحية باحتياجه ، و هذا شيء لا يشرفك .

ما هو نوع خجلك؟

الخجل سمة محببة في البنات بشكل عام ، والخجل الاجتماعي يعتري معظم البنات .. وخاصة الفتيات الصغيرات عندما يجدن أنفسهن في الأماكن العامة أو في اجتماعات عمل أو مقابلة رسمية ... غير أن الخجل النفسي مسألة آخري .. فهذا النوع من الخجل قد يؤثر تأثيراً كبيراً في السلوك وفي الشخصية .. وإذا كان الخجل الاجتماعي يخف أو يتلاشى مع الزمن ، فالخجل النفسي يكون عنيفا ومتشبثاً وقد لا يمكن التخلص منه إلا ببذل جهد كبير والتدريب على اكتشاف أعماق النفس، هذا الاختبار يساعدك على اكتشاف نوع خجلك لتكوني أفضل حالاً.

اطرحي على نفسك الأسئلة التالية وأشيري إلى الجواب المناسب :

ـ تتلقين دعوة لحضور حفل ضخم ؟

أ ـ ألبي الدعوة على الفور

ب ـ أتردد قليلاً ثم أذهب

ج ـ أتردد كثيراً وقد أعتذر

ـ طرح عليك سؤال غير متوقع في جلسة عامة ؟

أ ـ أجيب أو أعتذر بلباقة عن الإجابة

ب ـ اشعر بالارتباك واطلب طرح السؤال ثانية

ج ـ أتلعثم ولا أعرف كيف أتصرف

ـ طلبت منك صديقة إعلان رأيك الصريح بصديقة ثالثة ؟

أ ـ أتحدث بلباقة ولا أقدم إجابة واضحة
ب ـ أقول رأي ثم أندم
ج ـ أصارحها أنني أفضل إعلان رأيي في حضور الصديقة المعنية

ـ وجدت نفسك مظلومة في موقف معين ـ مع العائلة أو العمل ؟

أ ـ أدافع عن نفسي من دون تردد
ب ـ أشكو إلى صديقة مقربة
ج ـ أشعر بكآبة وبأس

ـ هناك ما يضايقك في سلوك شخص مقرب إلى نفسك مما يحرجك أحياناً ؟

أ ـ أبحث عن فرصة مناسبة لأصارحه
ب ـ أتردد وأحاول الإشارة للموضوع من بعيد
ج ـ لا أستطيع المصارحة

النتيـــــجة :
إذا كانت معظم إجاباتك (أ):
تعانين في بعض المواقف من الخجل الاجتماعي خاصة في الأماكن العامة أو الحفلات الضخمة ..
لكنك تملكين أسلوبا يساعدك على تخطي الخجل وتحيطين نفسك بالصديقات مما يخفف أو يبعد
عنك الشعور بالحرج .. خجلك عموماً جيد ومحبب ولا يمنعك من الصراحة التي تفضلينها.

النصيحة لك : يمكنك أن تكوني أفضل حالاً في تشجيع الآخرين على تخطي حاجز الخجل ومعاملتك بالمثل ...

إذا كانت معظم إجاباتك (ب):

تعانين من نوعين من الخجل الاجتماعي والنفسي لكن بحدود وفي مواقف معينة.

والغريب أن قدرتك على تجاوز الخجل النفسي أحياناً تفوق قدرتك على تجاوز الخجل الاجتماعي.

عموماً تستطيعين التكيف والانسجام مع محيطك من دون أن يكون الخجل عائقاً كبيراً.

النصيحة لك :ترددك أحياناً يربك الآخرين ، حاولي أن تخففي منه ، وهذا سيجعلك أكثر جرأة في بعض المواقف.

إذا كانت معظم إجاباتك (ج):

أنت بحاجة إلى بذل الكثير من الجهد كي تتغلبي على خجلك الذي يشدك إلى العزلة في كثير من الأحيان .. دربي نفسك تدريجياً على الشجاعة عبر وضعها في مواقف مختلفة.

***

تعرفي على نوع حبك
هل هو حب مراهقة أم حب حقيقي ؟!

تعد محاولة بعض الفتيات لجذب نظر الشباب من أبرز علامات فترة المراهقة كما أن البحث عن العواطف و قصة الحب البريئة مطلباً شائعاً بينهن ، فهل سألتِ نفسكِ يوماً هل أنا صغيرة على الحب كما يقول لي الكبار ؟

اكتشفي إن كنتِ بدأت البحث عن الحب ام لا بإجراء هذا الاختبار أجيبي بنعم أو لا.

1- هل وجدت نفسك يوماً متلبسة بالتفكير في شخص بشكل محبب إلى نفسك ؟

2- هل تحرصين على متابعة أخبار أحد النجوم السينمائيين بشكل لفت أنظار المحيطين بك ؟

3- هل ترتدين ملابس تتبع صيحات الموضة و ذات ألوان غريبة ؟

4- هل تجدين نفسك من فترة إلى أخرى تغيرين أفكارك عن صورة فتى أحلامك المنتظر ؟

5- هل تحرصين على الاستماع إلى تجارب صديقاتك في الحب و يمكن أن تقضي ساعات في الحديث مع إحداهن على الهاتف لمعرفة مزيد من التفاصيل ؟

6- هل تشغلين موسيقى او أغنية بصوت صاخب في غرفتك او في سيارة والدك ؟

7- هل تغرقين في دموعك عند مشاهدة فيلم رومانسي يفترق فيه الطرفان ؟

8- هل تعشقين قراءة الروايات العاطفية ؟

إذا كانت أغلب إجاباتك " نعم " إذاً أنتِ صفيرة جداً،أنتِ صغيرة على الحب يا صديقتي و لم تبلغي بعد مرحلة النضج حتى تختاري الشخص المناسب و تعيشين معه تحت المظلة الشرعية فأنتِ تمرين بمرحلة ككل المراهقات حتى إن كان الحبيب المتوهم بعيد المنال كنجم سينمائي.

إذا كانت أغلب إجاباتك " لا " إذاً أنتِ متزنة جداً،أنتِ تدركين أن الحب الحقيقي يحتاج إلى تزمين مناسب و فهم أنضج لاحتياجاتك العاطفية فأنتِ لا تفضلين ذلك الحب الأفلاطوني الذي يخلو من التفكير المنطقي و تنتظرين علاقة جادة تجلب لك سعادة حقيقية لا تتعجلين في الحصول عليها.

اختبار الذكاء الانفعالي / العاطفي

Emotional Intelligence Test ,EIT(EQ)

مقدمة حول الذكاء الانفعالي (العاطفي) :

مما لاشك فيه أن الذكاء العام التقليدي والذي تقيسه اختبارات الذكاء المعروفة ، هام وضروري في الحياة الشخصية والدراسية والنجاح المهني .. ولكن الذكاء الانفعالي هام أيضاً وضروري مثل الذكاء العام .

ويمكننا القول أن الذكاء الانفعالي هو شرط مسبق لتطوير ولتحقيق قدراتنا العقلية المتنوعة . وببساطة .. نحتاج للتعرف على انفعالاتنا وعلى إعطاء مشاعرنا وحاجاتنا الداخلية الوصف المناسب والتسمية الملائمة .. مما يفيدنا في تحقيق أهدافنا الحياتية بما يتناسب مع حاجات ومشاعر الآخرين من حولنا .
كما نحتاج إلى تنمية المهارات اللازمة للوصول إلى طرق مناسبة لتحقيق أهدافنا وحاجاتنا المتنوعة ، من خلال تهدئة انفعالاتنا الخاصة وصولاً إلى ارتياحنا الداخلي.

وبعد كل ذلك .. نحتاج إلى تنشيط أنفسنا وتحريك كل قدراتنا الداخلية مثل الطاقة الداخلية ، الجهد ، الانضباط ، المثابرة ، المرونة .. ومن ثم التوجه نحو المصادر الخارجية المتوفرة حولنا ومنها .. بناء شبكة علاقات اجتماعية فعالة من خلال التفاهم والحوار الناجح مع الأخر ، وتفهم حاجاته ، والقدرة على التعاطف معه ، وقراءة انفعالاته ، وتحديد الحدود المناسبة بين الذات والآخر .

اختبار الذكاء الانفعالي :

في هذا الاختبار المختصر تحتاج إلى إحضار قلم وورقة للإجابة على الأسئلة السبعة عشرة التالية .. تتضمن الإجابات خمسة احتمالات لكل سؤال ، اختر إجابة واحدة فقط عن كل سؤال وأكتب رقم السؤال ورقم الإجابة .. وبعد الانتهاء إضغط على النتائج للتعرف إلى درجة ذكائك الانفعالي .

1- عندما أشعر بالانزعاج ، لاأعرف من أزعجني أو ما هو الشيء الذي أزعجني .

أ- معظم الوقت
ب- غالب الأوقات
ج- أحياناً
د- نادراً
ه- أبداً تقريباً

2- كل شخص لديه مشكلات .. ولكن هناك أشياء كثيرة خاطئة عندي ..ولذا لا أستطيع أن أحب نفسي .

أ- معظم الوقت
ب- غالب الأوقات
ج- أحياناً
د- نادراً
ه- أبداً تقريباً

3- بعض الأشخاص يجعلونني أشعر أنني شخص سيئ ، مهما فعلت .

أ- معظم الوقت
ب- غالب الأوقات
ج- أحياناً
د- نادراً
ه- أبداً تقريباً

4- عندما أخطئ أقول عن نفسي عبارات تحطم من نفسي مثل : إنني شخص فاشل ، غبي ، لا أستطيع أن أعمل عملاً ناجحاً .

أ- معظم الوقت
ب- غالب الأوقات
ج- أحياناً
د- نادراً
ه- أبداً تقريباً

5- أشعر بالحرج والارتباك عندما يتوقع مني أن أظهر عواطفي .

أ- معظم الوقت
ب- غالب الأوقات
ج- أحياناً
د- نادراً

هـ- أبداً تقريباً

6- تأتيني حالات مزاجية أشعر فيها أنني قوي وقادر وكفء .

أ- معظم الوقت
ب- غالب الأوقات
ج- أحياناً
د- نادراً
هـ- أبداً تقريباً

7- عندما أشرف على إنجاز أمر ما أو هدف معين ، تأتيني عقبات تمنعني من الوصول إلى أهدافي .

أ- معظم الوقت
ب- غالب الأوقات
ج- أحياناً
د- نادراً
هـ- أبداً تقريباً

8- لاأستطيع التوقف عن التفكير في مشكلاتي .

أ- معظم الوقت
ب- غالب الأوقات
ج- أحياناً
د- نادراً

هـ- أبداً تقريباً

9- من الأفضل أن أبقى بارداً وحيادياً إلى أن أعرف الشخص الآخر بشكل جيد .

أ- معظم الوقت
ب- غالب الأوقات
ج- أحياناً
د- نادراً
هـ- أبداً تقريباً

10- لدي صعوبة في قول أشياء مثل " أنا أحبك " حتى عندما أشعر بذلك بشكل حقيقي .

أ- معظم الوقت
ب- غالب الأوقات
ج- أحياناً
د- نادراً
هـ- أبداً تقريباً

11- إنني أشعر بالضجر (الملل ، السأم)

أ- معظم الوقت

ب- غالب الأوقات
ج- أحياناً
د- نادراً
ه- أبداً تقريباً

12- إنني أقلق على أمور لايفكر فيها الآخرون عادة

أ- معظم الوقت
ب- غالب الأوقات
ج- أحياناً
د- نادراً
ه- أبداً تقريباً

13- أحتاج إلى الدفع من شخص ما كي أتابع مسيري

أ- معظم الوقت
ب- غالب الأوقات
ج- أحياناً
د- نادراً
ه- أبداً تقريباً

14- حياتي مليئة بالطرق المغلقة

أ- معظم الوقت
ب- غالب الأوقات
ج- أحياناً

د- نادراً
ه- أبداً تقريباً

15- لست راضياً عن عملي إلا إذا امتدحه شخص ما

أ- معظم الوقت
ب- غالب الأوقات
ج- أحياناً
د- نادراً
ه- أبداً تقريباً

16- يقول لي الآخرون أنني أبالغ في ردودي على مشكلات صغيرة

أ- معظم الوقت
ب- غالب الأوقات
ج- أحياناً
د- نادراً
ه- أبداً تقريباً

17- لست سعيداً لأسباب لا أفهمها

أ- معظم الوقت
ب- غالب الأوقات
ج- أحياناً
د- نادراً
ه- أبداً تقريباً

نتائج اختبار الذكاء الانفعالي:

في الأسئلة السبعة عشرة السابقة كل إجابة من الإجابات الخمس لها الدرجات التالية :

أ = 1

ب = 3

ج = 5

د = 7

هاء = 9

أكتب الدرجات التي حصلت عليها عن كل سؤال .. مثلاً إذا كانت إجابتك عن السؤال 1 هي أحياناً = ج فهذا يعني أنك حصلت على 5 درجات .. وهكذا لكل سؤال . إجمع الدرجات وتحصل على درجة ذكائك الانفعالي .

ذكاء انفعالي منخفض جداً = من50 إلى 70 درجة

ذكاء انفعالي منخفض = من 70 إلى 85 درجة

ذكاء انفعالي متوسط = من 85 إلى 115 درجة

ذكاء انفعالي عالي = من 115 إلى 130 درجة

ذكاء انفعالي عبقري = من 130 إلى 150 درجة

***

مفهوم الشخصية
"Personality concept"

الشخصية من أصعب الاصطلاحات فهماً وتفسيراً. وبإيجاز يعني مصطلح الشخصية " البناء الخاص بصفات الفرد وأنماط سلوكه الذي من شأنه أن يحدد لنا طريقته المتفردة في تكيفه مع بيئته، والذي يتنبأ باستجاباته".

للوراثة، والنضج، وأسلوب التنشئة خلال مرحلة الطفولة، والدوافع الاجتماعية التي تكتسب عن طريق التعلم مع الخبرات المكتسبة، دور كبير في تشكيل الشخصية حيث أن ما يصدر من قول أو فعل لا بد وأن يكون منسجما مع البناء الكلي للشخصية.

تنظير الشخصية

نظريات الشخصية عبارة عن محاولات هدفها وصف البنيان العام للشخصية التي تدل على فردية الشخص وتميزه في السلوك.

هنالك نظريات عديدة الغرض منها تصنيف الشخصية، منها:

نظريات الأنماط "trait theories" :

هنا تصنف الشخصية على حسب الأنماط الجسدية (أندوموف، ميز وموف، أكتو موف) والفسيولوجية (دموي، سوداوي، صفراوي)، والسلوكية (انطوائي، انبساطي).

نظريات السمات "type theories":

هنا بدلاً من محاولة تصنيف الأفراد وفق بعض الأنماط السلوكية المعينة، فهنا نعمل على تصنيفهم بناء على توفر بعض السمات لديهم على أساس أن كل سمة من السمات تمثل جانبا من جوانب الشخصية.

أشهر نظريات السمات تلك التي لـ:كاتل الخاصة بالسمات. لقد عرف كاتل الشخصية على "أنها بناء من السمات التي لها مستويات مختلفة، وهذه السمات مسئولة عن انتظام وثبات السلوك".

قسم كاتل السمات إلى سطحية ومركزية. أما السمات السطحية بالنسبة له فهي السمات الظاهرة التي تمثل السلوكيات العلنية التي تلاحظ بسهولة، مثلا" العدوانية". أما السمات المركزية أو المرجعية فهي تلك التي ينتج عنها السمات السطحية، مثلا "حب السيطرة". وكان كاتل يسعى لإيجاد عدد محدود من السمات المركزية المستقلة عن بعضها البعض بحيث يمكن وضعها في اختبار مناسب يساعد في قياس شخصيات الأفراد، مع التنبؤ بها. وقد نجح في تحديد ستة عشر من هذه السمات تعرف باسم "عوامل الشخصية الستة عشر"."Personality Factors 16"

نظريات التعلم "learning" :

نظريات التعلم تحاول إيجاد خبرات خاصة لها صلة بالعقاب والثواب يكون لها أثر في تكوين الشخصية.

نظرية لعب الأدوار "role playing":

هي تعنى بوصف الأفراد من خلال الأساليب التي يعتمدونها في قيامهم بالأدوار التي يفرضها عليهم المجتمع. مثلاً دور الأب مع أطفاله، ودور الابن مع والديه، ودور الأخ، والدور المهني، ودور الزوج، ودور الرجل الخ.. وعلى الفرد أن يتعلم طرق القيام بالأدوار المختلفة من خلال خبراته المكتسبة من بيئته.

النظريات التطورية "developmental" :

النظريات التطورية تعنى بدراسة شخصية الفرد في مراحل نموه المختلفة بضغوطها وصراعاتها. فمنذ اللحظات الأولى في حياة الفرد تبدأ شخصيته في التشكل بحيث يطرأ بنيان ثابت في نهاية مراحل النمو.

نمو جنسي/ سايكولوجى "Psychosexual"

تبعا لـ:فرو يد، يمر النمو عبر المراحل النفسية الجنسية التالية: الفموية، الشرجية، القضيبية، الكمون، والتناسلية.

أهمية المرحلة القضيبية تكمن في حدوث "قلق الخصاء"، و"حسد القضيب"، و"عقدة أوديب" أثناءها. ولذلك عندما يحدث تثبيت عند هذه المرحلة يحدث كثير من عدم النضج الجنسي والعاطفي في شخصية الراشد كما سنرى لاحقاً. أما المرحلة التناسلية فهي المرحلة النهائية في التطور الجنسي النفسي والتي تتبلور فيها شخصية الراشد.

واعتمادا على نظرية فرو يد، فإن الراشد قد يأخذ نمطاً معيناً للشخصية نتيجة التثبيت في أي مرحلة من المراحل السابقة. وتبعاً لظاهرة التثبيت أو انحباس التطور"صراعٍ لم يحل"، فتتولد شخصيات معينة وفقا للمرحلة التي حدث فيها التثبيت. مثلاً:

الشخصية الفموية، الشخصية الشرجية، الشخصية القضيبية، الشخصية التناسلية.

فهنا الشخص يبدو حبيسا لأنماط السلوك التي كان يقوم بها في تلك المراحل، أي يستجيب ويتصرف بأساليب أقل نضجاً مما هو متوقع منه حالياً.

نمو نفسي/ أجتماعى. "Psychosocial"

كما حددها" أريكسون". ويرى أريكسون أن التطور يمتد وراء حدود الجنسية الطفولية كما حددها فرويد الذي يعتقد أن خبرات الطفولة هي المحدد الأساسي لتطور الشخصية.

حدد أريكسون ثمانية مراحل نفسية اجتماعية للتطور الشخصي، أو تطور الأنا، وهى الحسية/ الفموية؛ العضلية/ الشرجية؛ التناسلية؛ الكمون؛ البلوغ والمراهقة؛ الشباب؛ الرشد؛ النضج.

وأوضح أريكسون أن هنالك أزمات نفسية اجتماعية أساسية يجب حلها خلال كل مرحلة، وتؤثر طريقة الحل على المرحلة التطورية التالية. وتمثل مرحلة النضج المرحلة الأخيرة لتكامل الأنا، أي نضوج الشخصية.

النظريات الديناميكية. "dynamic"

هذه النظريات ترى السلوك كمحصلة لعدد من العوامل المتشابكة والمتضاربة التي هي في حالة تصارع وحركة دائبة. من أهمها مدرسة التحليل النفسي التي تعتبر كنظرية تطورية وديناميكية في نفس الوقت. أوجد فرويد مفاهيم ألهو، والانا، والانا الأعلى كجوانب مختلفة للشخصية من ناحية تطورية تتفاعل وتتصارع فيما بينها ولكنها تجنح للتوافق لكي لا يحدث اضطراب في سلوك أو مشاعر الفرد.

أما "ألهو" فهو الجانب البدائي الذي يسعى للإشباع العاجل للدوافع الأولية(الجنسية والعدوانية) إذا ما أثيرت. فألهو تظهر في المراحل الأولى للتطور ولكن سرعان ما تكون تحت سيطرة" الأنا" الذي يحاول تهذيبها وكبحها.

أما "الأنا" فيولد لاحقا من ألهو، وهي تعتبر المحرك للسلوك الاجتماعي المقبول من الآخرين. الأنا تحاول دائما التحكم على ألهو، الذي يميل إلى الإشباع السريع للدوافع التي تبحث عن اللذة، وذلك بإشباع هذه الدوافع بطريقة مقبولة اجتماعياً. فهنالك صراع أزلي بين ألهو وهو يحاول إشباع الدوافع الأولية بدون أي قيد، و"الأنا" الذي يحاول السيطرة على" ألهو" ومحاولاته للإشباع السريع لهذه الدوافع. ففي حالة نجاح "الأنا" فقد يلجأ ألهو إلى إشباع هذه الرغبات عن طريق آخر، كأحلام النوم أو أحلام اليقظة عندما يكون الأنا في حالة استرخاء.

"الأنا" تمثل حياتنا الاجتماعية، وتتمشى مع الواقع والمنطق. فإذا ما كانت ألهو في خدمة "مبدأ اللذة" الذي يعنى الإشباع الفوري للدوافع الأولية، فإن الأنا في خدمة "مبدأ الواقع" الذي يعني تأجيل الإشباع الفوري لهذه الدوافع بما تسمح الظروف الاجتماعية به.

أما الجزء الثالث من الشخصية فهو " الأنا الأعلى " الذي يتولد من حصيلة الخبرات التي تمر بها الأنا نتيجة احتكاكها بالواقع الاجتماعي بما فيه من قيم ومعايير. وهو يمثل " الضمير " الإنساني التي يجعلنا نسلك وفقا للمعايير والأخلاقيات والقيم السائدة في المجتمع. فالأنا الأعلى دائما يسعى إلى الكمال، ويحاول توجيه الفرد إلى السلوك المقبول اجتماعياً. لذلك عندما يحدث صراع بين الهو والانا الأعلى يبدو الأمر صعباً على الأنا ليتخذ قراراً، وهذا يوضح ترددنا في اتخاذ القرار في كثير من الأحيان.

عندما يواجه الأنا بصراع بين الأنا الأعلى ومثله الأخلاقية، والهو برغباته البدائية، يلجأ الأنا إلى استعمال آليات دفاعه النفسية، أولا إلى الكبت، فأن لم ينجح في ذلك يلجأ إلى الآليات الأخرى مثل التمثيل، والإزاحة، والإسقاط والتحويل في محاولة منه لتشويه أو أخفاء الحقيقة بطريقة غير واعية لحماية الشخص من الشعور بالقلق نتيجة الصراع. وحتى إذا نجحت عملية الكبت تماماً في إخفاء أو السيطرة على هذه النزعات أو الرغبات البدائية، فإن الصراع بين رغبات الهو ومحاولة سيطرة الأنا الأعلى مستمرة وقد يظهر ذلك في شكل أعراض نفسية أو أمراض نفس جسدية.

بعض أنماط الشخصية المتعارفة اجتماعياً:

هذه المسميات للشخصية تتداول يومياً لتصف بعض الأشخاص تبعا لأنماط سلوكهم ولكنها غير متفق عليها علميا:

شخصية انبساطية "Extravert" :

أقترحها كارل يونج. وهي تصف الشخص الاجتماعي الذي يجد متعة في الاختلاط بالآخرين. لذلك يحب العمل الذي يتيح له التعامل مع الكثيرين. وهو يتميز بسهولة تعامله وانفتاحه على الآخرين.

شخصية انطوائية "Introvert" :

جاء بها يونج كذلك، وهي تصف الشخص الانطوائي، المنكمش على نفسه، ويتميز بالخجل وحب العمل منفرداً، أو بعيداً عن التعامل مع الجمهور، بعكس الانبساطي.

شخصية انفعالية "Emotionally labile" :

وصف للشخص المتوتر، القلق، المعكر أو المتقلب المزاج، الذي ينفعل بسرعة ويفقد السيطرة على مشاعر الغضب، مع الهيجان السريع.

شخصية فميه:

لدى الشخص اهتمامات فموية مثل الطعام، الشراب، والتدخين. أو يعض أو يمص بعض الأشياء كالأصابع والعلكة والأقلام. وهي مثال للتثبيت في المرحلة الفموية كما أوضح فرويد.

شخصية وسواسيه "Obsessive" :

شخص مقتصد، منظم، مثابر، دقيق، محب للنظافة، مع إتقان العمل. وهي تعادل الشخصية الشرجية لفرويد.

شخصية هسترية "Histrionic" :

تهوى الاستمتاع بالحياة ولفت الأنظار. تبالغ في إبداء عواطفها. تجيد لعب الأدوار والتصرف بطريقة مسرحية. منفتحة على الآخرين، نزوية، تلقائية. يصعب عليها التحكم في انفعالها عند إثارتها.

هي تعادل عند البعض" الشخصية القضيبية" على حسب تقسيم فرويد، وهي الشخصية التي تتكون عندما يكون التثبيت في" المرحلة القضيبية" من النمو النفسي الجنسي.

ملحوظة: أرجو التفريق بين هذه الشخصية والشخصية المضطربة، " اضطراب الشخصية الهسترية".

شخصية قهرية "Compulsive" :

تتصف بالسلوك النمطي أو ألطقوسي. مثلاً الذين يبالغون في النظافة، والمدققين بطريقة مبالغ فيها في العمليات الحسابية أو أي عمل يوكل إليهم نتيجة التشكك والتردد.

شخصية تسلطية "Authoritarian" :

يتميز بسلوك محافظ. يميل إلى الشك والاستهزاء بالآخرين، مع الرغبة في القوة والسيطرة والقيادة.

شخصية عدوانية "Aggressive" :

لها كثير من سمات الشخصية ضد المجتمع سأتناولها لاحقاً. من أهم الصفات القسوة والعدوانية وعدم أعطاء اعتبار لمشاعر أو حقوق الآخرين.

الشخصية السوية "غير المضطربة":

" يصعب أن تحدد السواء في الشخصية لأن المعايير الخاصة بالسواء تختلف من مجتمع لآخر. ولكن بصورة عامة يمكن اعتبار السواء على أنه التكيف مع النفس ومع البيئة.

هلجارد يضع ستة مرتكزات أساسية للسواء:

1- الإدراك الفعال للواقع.
2- معرفة الذات، من حيث الحاجات والدوافع والمشاعر.
3- احترام وتقبل الذات.
4- السيطرة على السلوك والمشاعر.

5- القدرة على خلق واستمرارية علاقات أسرية واجتماعية وعاطفية سليمة.

6- القدرة على الإنتاجية.

إن الأسوياء لا يستعملون آليات الدفاع النفسية بكثافة لأن ذلك من شأنه تشويه أو الهرب من الحقيقة أو الواقع، ويدل على سوء التكيف.

الشخصية المضطربة "Disordered personality"

تعتبر الشخصية مضطربة عندما تكون سمات الشخصية صلبة، عنيدة، سيئة التكيف، وتسبب لصاحبها ألماً نفسياً أو تعوق تكيفه المهني والأسري والاجتماعي.

الخصائص المميزة لاضطراب الشخصية:

- يبدأ الاضطراب عادة في فترة المراهقة وبداية الرجولة.
- الاضطراب ملازم للشخص طيلة حياته.
- لا يشكو المصاب من أية أعراض، لأن دوافعه وأفكاره متقبلة من الأنا ومنسجمة مع مبادئها، لذا يغضبون إذا نصحوا بمقابلة معالج أو طبيب.
- تحملهم للضغوط متدني ولذلك يقلقون وينفعلون بسهولة.
- يجدون صعوبة في التكيف مع بيئتهم ومع من حولهم.
- قابليتهم كبيرة للإصابة بالمرض النفسي والعقلي.

الأسباب

1- الاستعداد الوراثي.

2- تجارب الطفولة المعززة بالسلوك المنحرف.

3- أسباب متعلقة بالدماغ.

توجد هناك حولي عشرة من الشخصيات التي توصف بأنها مضطربة أو مريضة ومن أكثرها اضطرباً الشخصية المعادية للمجتمع التي سنأتي على ذكرها لاحقا.

الشخصية المعادية للمجتمع "Anti social personality disorder"

السمة الرئيسية لهذا الاضطراب هي نمط من السلوك اللامسؤول والمعادي للمجتمع. يبدأ هذا الاضطراب في المراهقة ويستمر إلى الكهولة. ومن أعراضه.

- الخرق المكرر للقوانين مما ينتج عنه مساءلات قانونية.
- الغش والخداع.
- التهور والاندفاعية بدون اعتبار للنتيجة أو للسلامة أو سلامة ألآخرين.
- التعدي والقسوة الزائدة على الآخرين أو ممتلكاتهم.
- عدم تقدير المسؤولية مع الاستهتار الشديد.
- عدم إبداء أي اهتمام لمشاعر أو حقوق الآخرين.

هذه الشخصية تجدها في حوالي 5 ٪ من الذكور الذين يفوقون الإناث في الإصابة به. وتكثر الإصابة بين الفئات الاجتماعية الدنيا. وكما ذكرت سابقا فأن المصابين" باضطراب سوء السلوك" و"اضطراب الحركة الزائدة مع قلة الانتباه"

الشخصية المازوخية؟؟

هي تلك الشخصية التي تجد الراحة وتستمتع حينما يتعدى عليها الغير بالأذى الجسدي والمعنوي، لذا

تسعى أن تكون في مواطن أذى الآخرين لها.

***

الشخصية القوية

مفهوم الشخصية القوية

كل منا يحب أن يقال عنه إن شخصيته قوية ..ولكن ما هو المعنى الحقيقي لقوة الشخصية؟

البعض يعتبر قوة الشخصية بأنها القدرة على السيطرة على الآخرين .. فهل المدرس الذي يرتعد منه الطلبة ويضبط الفصل قوي الشخصية ؟

وهل كل من يفرض رأيه على الآخرين يعتبر قوي الشخصية ؟

الشخصية المسيطرة التي لا يرفض لها طلب لا تعتبر شخصية قوية ، فقد تكون السيطرة بالتخويف والإرهاب .. فالمدرس مثلا قد يضبط الفصل لأنه يهدد الطلبة ويضربهم وقد تجد نفس هذا المدرس يقف خائفا مرتعدا أمام المدير أو الوزير لذلك لا يمكن اعتباره قوي الشخصية.

البعض الأخر يعتبر صاحب الشخصية القوية بأنه ذلك الذي يستطيع كسب المال أكثر من غيره ويصل بذلك إلى مكانة اجتماعية متميزة

هذا التعريف يتهم الشرفاء بأنهم ضعاف الشخصية لذلك لا يمكن القبول به.

والبعض يعتبر الشخصية القوية بأنها الشخصية التي تستطيع ان تتصرف بنجاح في المواقف المختلفة.

والواقع ان التصرف الناجح قد يكون غير أخلاقي في بعض الأحيان فقد ينجح التاجر مثلا في تجارته نجاحا كبيرا بسبب اعتماده على الغش والكذب كوسيلة لتصريف تجارته ويصبح هذا التعريف غير مقبول ..

فما هو إذن التعريف الصحيح؟

الشخصية القوية .. هي الشخصية التي تستمر في النمو والتطور

فصاحب العقلية المتحجرة .. ضعيف الشخصية

ومن لا يستفيد من وقته وصحته وإمكانياته .. ضعيف الشخصية

ومن لا يعدل من سلوكه ويقلع عن أخطائه .. يكون أيضا ضعيف الشخصية

قوة الشخصية تعني أيضا .. القدرة على الاختيار السليم .. والتمييز بين الخير والشر والصواب والخطأ .. وإدراك الواقع الحاضر .. وتوقع المستقبل .. فالنمو والتطوير شرطان أساسيان لكي تكون شخصيتك قوية ومثمرة في نفس الوقت.

سمات الشخصية القوية

الشخصية المتكاملة هي الشخصية السوية الموحدة المتزنة ، تتضمن تكامل الشخصية تفاعل سماتها بعضها مع بعض وتآزر بعضها مع بعض ،بحيث إن التغير في سمة من سماتها تنعكس على الشخصية بأكملها فيؤدي إلى تغييرها والتكامل يختلف عن مجرد التآزر .

شروط تكامل الشخصية :

أ. ائتلاف سماتها بعضها مع بعض .

ب. خلوها من الصراعات النفسية الشعورية واللاشعورية .

ج. تناسق الدوافع المختلفة وتنظيمها على نحو يجنبها التصارع والتعارض .

تحقيق هذه الشروط يقتضي وجود وراثة غير مثقلة بالمشكلات ، وتربية رشيدة في مرحلة الطفولة المبكرة ، وإرشادا دقيقا في مرحلة المراهقة ، ومثل الشخصية المتكاملة كمثل أسرة يتعاون أفرادها بعضهم مع بعض يحكمهم غرض واحد يوجه نشاطهم ويؤلف بين قلوبهم ، ومثل الشخصية المفككة كمثل فريق من لاعبي كرة القدم قام بينهم شجار فشغلهم عن الغرض الذي يلعبون من أجله فكانت العاقبة هي الفشل ، تكامل الشخصية ليس بالأمر السهل ، فهو كالصحة الجسمية التامة ، أمر لا وجود له .

مكونات الشخصية

تعريف الشخصية

هي مجموعة من الصفات الجسدية و النفسية(موروثة و مكتسبة) والعادات و التقاليد و القيم و العواطف متفاعلة كما يراها الآخرون من خلال التعامل في الحياة الاجتماعية

مكونات شخصية الإنسان:

تتكون شخصية الإنسان من مزيج من:

الدوافع – العادات – الميول – العقل – العواطف – الآراء و العقائد و الأفكار – الاستعدادات – القدرات – المشاعر و الأحاسيس – السمات

كل هذه المكونات أو أغلبها يمتزج ليكون شخصية الإنسان الطبيعية ،و الأصل في الشخصية أن تكون طبيعية و لكن عندما يحدث خلل في أحد أو بعض هذه المكونات يصبح ما يعرف باضطراب الشخصية لينتج لنا طيفاً واسعاً من الأنماط البشرية التي نراها ربما يومياً و يصعب علينا إيجاد تفسير لبعض تصرفاتها

شرطان ضروريان للتشخيص

حتى يتم تشخيص اضطراب الشخصية يجب:

أن يكون عمر الشخص المضطرب أكثر من 18 عاماً حيث تبدأ الأعراض قبل هذا العمر و تعرف بالسمات و لكم عندما تستمر هذه الأعراض مع الشخص حتى عمر 18 سنة تترسخ عند الشخص و يصعب تغيرها و يطلق عليها عندئذ

اضطراب لنمط الشخصية و يستثنى من ذلك الشخصية المعاندة للمجتمع إذ يكفي 16 سنة لتشخيصها

يجب أن لا تعيق هذه الاضطرابات الشخصية عم الاستمرار في حياته الاجتماعية و العملية و إن كانت تحدث بعض الصعوبات لمن حوله أكثر مما هو له فإن اقعدته عن عمله و سببت خللاً واضحاً في علاقته مع الآخرين أصبح ذلك مرضاً و ليس اضطراب شخصية.

1. الشخصية التجنبية ""Avoidant Personality""

- و فيها يشعر هذا الشخص بالقلق الدائم و الترقب
- و يعتقد أنه أقل من الأخرين
- و هو حساس جداً للنقد
- و لديه صديق مقرب أو اثنان بالكثير و ليس مجموعة من الأصدقاء لذا فهو مرتب بهذا الصديق إذا حضر احتفالاً أو مناسبة نجده يحضر و إذا لم يحضر فلا يحضر هذا المضطرب و إن كانت تخص حتى عائلته
- و هو يتجنب الاحتكاك المباشر مع الأخرين

2. الشخصية الاعتمادية "Dependent Pesonality"

- و يجد هذا الشخص صعوبة في أخذ القرارات اليومية دون أخذ النصح و الطمأنينة
- و يجد صعوبة في البدء في أي مشروع "ضعف الثقة في اتخاذ القرار"
- و يشعر بعدم الراحة إذا أصبح لوحده
- و يبحث عن علاقة جديدة إذا انتهت العلاقة السابقة مع صديق و ذلك من أجل " الواسطة" في الجهة التي يعمل بها الصديق الجديد فهو يهتم بمعارف في مجموعة أماكن و شخصيات مهمة يعتقد أنها ستفيده في حال احتاج إليها لكن الخلل هنا أنه يعتمد على من حوله و لا يبذل المجهود فمثلاً إذا لديه موعد في المستشفى يطلب من شخص يعمل في هذا المستشفى أن يحجز له مع هذا الطبيب... إلخ في أمور يجب أن يعملها بنفسه و ليس هناك صعوبة في عملها

3. الشخصية الو سواسية

• و هنا هذا الشخص يهتم بالترتيب و النظام على حساب الجودة و يقضي في ترتيب أموره المكتبية و المنزلية وقتاً طويلاً يهتم فيها بالتفاصيل الدقيقة و ربما على حساب الجودة العامة

• فهو يبحث عن المثالية تلك المثالية التي ربما تتعارض مع اتمام المهام
• و هو متفاني في العمل على حساب العلاقات الاجتماعية – فحياته عمله
• و هو يؤدي كل شيء بنفسه لأن ضميره "حيٌّ أكثر من اللازم"
• و هو صلب و متعنت خاصة فيما يتعلق بالمثاليات
• و يحرص على عدم التبذير لأن القاعدة لديه تقول "القرش الأبيض لليوم الأسود"

و هنا يجب أن نفرق بين مرض الوسواس القهري و الإنسان ذي الشخصية الوسواسية

فمريض الوسواس يكون في أغلب الأحيان شخصاً طبيعياً يمرض بشكل سريع ن اسبوع إلى شهر بحيث تتدهور حالته بعد أن كان سليماً و يشتد مرضه بشكل يتعارض مع حياته و علاقاته الاجتماعية و يظهر بشكل جلي لمن حوله و يستجيب للأدويه بحيث قد يشفى بشكل كامل

أما الشخصية الو سواسية فهي مزمنة من الصغر ترسخ بعد سن 18 سنة و يتعايش فيها الإنسان مع من حوله و وظيفته بل ربما يكون أكثر الناس إنتاجا لتفانيه في عمله و مع هؤلاء لا تجدي الأدوية الطبية

4. الشخصية الشكاكة

• و فيها يكون الشخص دائم الشك بدون سبب مقنع
• و يبني قراراته على أدلة ضعيفة إن لم تكن وهمية

· و هو عديم الثقة بالأخرين حتى المقربين لديه أو بالأحرى حتى أقربائه
· لذا فعلاقاته الاجتماعية محدودة
· و مما يمتاز به صاحب هذه الشخصية هو قراءة تهديدات ما بين السطور و حمل بعض الألفاظ العريضة للأخرين محمل الجد
· لذا فهو يرد بقسوة على من يهاجمه و يكون دافعه غالباً الانتقام

5. الشخصية الانعزالية "
· و فيها يكون الشخص لا يرغب و لا يستمتع بالعلاقات الاجتماعية
· و هو قليل الهوايات و إذا وجدت فهي فردية كصيد الأسماك مثلاً
· و على عكس الشخصية الشكاكة "فهو لا يأبه لمن ينتقده"
· و يعيش معظم حياته أعزب

6. الشخصية الانعزالية النمطية "غريبة الأطوار"

و أهم ما يميز هذا الشخص هو أنه ينسب أغلب ما يدور من حوله إلى قوى خفية كالسحر مثلاً فيصبح غريباً في تفكيره و كلامه و يستخدم بعض الألفاظ الخاصة به و يصبح انعزالياً
أقل ما يقول عنه الناس إذا لاحظوه أنه غريب الأطوار
7. الشخصية المضادة للمجتمع "Antisocial Personality"
· و هذا الشخص أقل ما يقال عنه فهو "مجرم"
· لا يوجد لديه ضمير
· يتعدى تعدياً صارخاً على القانون و الأخلاق
· و هو صاحب مصلحة "مصلحجي" لذا فهو ينسف بمن يشاركه في تجارة أو غيره بل حتى فيمن يحسن إليه

- و هو متهور في أغلب تصرفاته
- و هو مراوغ و كذاب و انتهازي
- و يغلب على هذه الشخصية بروز بوادرها أيام الدراسة فهو يهرب من المدرسة ليسرق و يدخل في قضايا أمنية و تصادم مع السلطات الأمنية و يغلب عليهم عدم اكمال دراستهم

و ينتهي بمعضمهم الأمر إلى السجن لارتباطهم بالمخدرات و قضايا القتل أو بالأمراض لتهورهم و دخولهم في علاقات متهورة جنسية لذا اشتهر أنهم لا يعمرون طويلاً ولعل هذا من رحمة الله بالمجتمع لأن الشخصية المضادة للمجتمع يصعب علاجها سلوكياً

8. الشخصية الحدية

- و فيها يكون الشخص لا يطيق أن يكون وحده
- و يمتاز بالتصلب السريع في علاقاته الاجتماعية
- و الاندفاع والتهور في اثنان على الأقل مما يلي
  a. صرف المال فهو مبذر بشكل غير طبيعي
  b. الجنس فيدخل في علاقات محرمة قد تؤدي به إلى الهلاك
  c. المخدرات فقد يقع فريسة لها
  d. القيادة فهو كثير الحوادث
  e. الأكل يهمه الأكل كثيراً.
- و هو مكرر لمحاولات الانتحار و ضرر النفس و هو غير مستغرب إذا كان من أهم صفاته عدم الاستقرار
- و هو لديه إحساس بالفراغ و الملل
- و لديه صورة عن نفسه أنه مسيء

- و هو جدّي "مجادل"
- و يظهر الحقد و الحسد لمن هم ناجحين و محظوظين
- و دائم النقد للسلطات و اعتمادي على الأخرين و يعتقد أنهم يجب أن يؤدوا المهام التي يفترض أن يقوم بها

- و في النهاية غالباً لا يوجد أصدقاء مؤيدين له فهو متقلب بين العنف و الجرأة و الندم

b. الشخصية الاكتئابية "Depressive Personality"

و فيها يكون الشخص معظم حياته في حالة من الحزن غير المعيق لتأدية أعماله لكن سمة بارزة له بالإضافة إلى تأنيب الضمير شبه المستمر و الاحساس بقلة الحيلة في الحياة و النظرة السوداء للأمور و هؤلاء يتم تثبيطهم حيال أي ظرف جديد

c. الشخصية المتغيرة نتيجة الحالة الطبية "تغير الشخصية بعد إصابات الحوادث"

و فيها يتغير الشخص عن حالته السابقة بأمثلة منها عدم التحكم في مشاعره و عواطفه بالإضافة إلى بروز جانب الحزن أو الفرح الشديد إن لم يكن سابقاً و غيرها مما يستطيع من حوله أن فلان قد تغير بعد الحادث أو بعد الجلطة الدماغية...إلخ

فوائد من أنواع اضطراب الشخصيات (تطبيقات عملية)

أن معرفة نوع الشخصية المرضية لدى شخص أمر ضروري قبل الدخول مع الشخص في أي نوع من العلاقات الاجتماعية أو التجارية أو غيرها مثلاً من الظلم أن

يتزوج شخصاً ذو شخصية نزالية مع شخص (زوجة) ذات شخصية جدية أو اعتمادية حيث لا يطيقون أن يبقوا لوحدهم فهذا منتهى التضاد في الصفات الأساسية للعلاقة

من الخطأ أن يقوم أي شخص بإسقاط شخصية مرضية معينة على كل تصرف يبدر ممن يتعامل معهم فالتشخيص يحتاج إلى فترة طويلة من المعايشة و عمر يجب أن يتجاوزه صاحب الشخصية

الشخصية المضادة للمجتمع عند تشخيصها خاصة بعد ارتكاب الجرائم من عدم الحكمة إظهار اللين معها فهي صعبة العلاج كباقي الشخصيات و من الحكمة إظهار الحزم معها و تطبيق القانون الحذر الشديد في التعامل معها إن كان لأي شخص احتكاك معها في المجتمع

الشخصية الشكاكة يجب الحذر في التعامل معها فهو يقرأ ما بين السطور و يفسره على أنه تهديد لذا يجب أن يتم وزن كل كلمة في التعامل معه و أن تكون الكلمات مختصرة قدر الإمكان

الشخصية الو سواسية ليست بهذا السوء فهي من أكثر الشخصيات انجازاً و اتقاناً للعمل خاصة فيما يتعلق بالأمور المالية و الأمنية فهم من أنجح الناس في هذا المجال و إن كانوا يتعبوا موظفيهم

دائماً يغلب الطبع على التطبع لذا فمن غير المجدي في كثير من الأحوال محاولة تغيير طبع الشخص من خلال صفات رئيسية في شخصية لذا الأولى التماشي مع هذه الشخصية

أغلب الناس هم أناس أسوياء ذو شخصيات سليمة و يجب أن يكون هذا نصب أعيننا دائماً

***

بوصلة الشخصية

قُسمت الشخصيات في هذا الكتاب إلى 4 شخصيات على حسب الجهات الأصلية وهي:

1: الشخصية الشمالية، 2: الشخصية الشرقية، 3: الشخصية الجنوبية، 4: الشخصية الغربية.

وفيما يلي ستكون هناك عبارات لكل شخصية " شمالية، شرقية، جنوبية، وغربية "

(ضع علامة عند كل عبارة تنطبق علي شخصيتك). و إذا انطبقت أكثر من 20 عبارة من هذه العبارات على شخصيتك فستكون أنت من هذه الشخصية. حنبدأ بعبارات

أ:الشخصية الشمالية:

1. يتكلمون، ويتحركون، ويأكلون بسرعة.
2. ينظرون مباشرة في أعين الناس.
3. يصافحون بثبات.
4. يتحدثون بجرأة وسلطة.
5. يبدو أنهم يعنون ما يقولون.
6. يرفعون رؤوسهم عالياً و أكتافهم إلى الوراء.
7. يأخذون خطوات واسعة و ثقيلة.
8. يضعون ألواناً وأزياءً صارخة.
9. يظهرون طاقة وتحملاً عالياً.
10. يتحركون بحس غرضي.
11. يظهرون واثقين و مسيطرين.

12. يبدون شجعاناً لا يعرفون الخوف.
13. يناقشون القضايا المهمة بالنسبة لهم.
14. يعملون من أجل التسلية.
15. يكرهون تضييع الأوقات.
16. يفضلون أن يتكلموا على أن ينصتوا.
17. يستمتعون بتركيز الانتباه عليهم و إطرائهم.
18. يتصرفون أولاً ثم يفكرون لاحقاً.
19. يحبون أن يكونوا مسئولين.
20. يضعون الأهداف في أعلى قائمة أولوياتهم.
21. يجدون التبريرات غير محتملة.
22. يواجهون الصراعات مباشرةً.
23. يتجاهلون الحديث التافه.
24. يمكن أن يكونوا مخيفين لغير الشماليين.
25. غير حساسين لمشاعر الآخرين أحياناً.
26. يصبحون غاضبين عند توقف السير أو غيره.
27. يعرفون ماذا يريدون وماذا يفعلون.
28. يشعرون أنهم على حق أكثر الوقت.
29. يحترمون ذوي الإنجاز المرتفع.
30. يتنافسون تقريباً على كل شيء.
31. يلعبون ليربحوا.
32. يتخذون قرارات سريعة وحاسمة.
33. يقدرون النجاح، القوة والسرعة.

ب: الشخصية الشرقية:

1. لديهم وقفة ممتازة ومنتصبة.

2. يظهرون أنهم مفكرون وجادون.
3. دقيقون في المواعيد أو يبكّرون.
4. يلبسون ملابس تنم عن ذوق ومحافظة.
5. يأخذون خطوات دقيقة، تقريباً بالقياس.
6. يظهرون تصرفات ذكية.
7. يبدو أنهم متحفظون أو نوعاً ما انعزاليون.
8. يتحكمون بانفعالاتهم.
9. يبدو أنهم ذوو معرفة و ينطقون بوضوح.
10. يقدمون معلومات دقيقة ومضبوطة.
11. يجادلون لأنهم يستمتعون بالإقناع.
12. يفكرون بمنطق، بلغة سبب و نتيجة.
13. يؤدون شيئاً واحداً في نفس الوقت.
14. يتبعون التعليمات بالضبط.
15. يفكرون قبل أن يتكلموا أو يتصرفوا.
16. يستطيعون البقاء في سكون لأوقات طويلة.
17. يتكلمون ببطء وحذر.
18. يشتغلون على المشروع حتى ينتهي.
19. يتحاشون الأسئلة الشخصية.
20. يقدمون تفصيلات دقيقة.
21. يتخذون قرارات بعد تقييم دقيق فقط.
22. يكرهون الفوضى والقذر.
23. يقدرون السلوكيات الحسنة و الآداب الحميدة.
24. يظهرون تركيزاً و انتباهاً عالياً.
25. يصرون على أداء المهمة بطريقة صحيحة من المرة الأولى.

26. يغضبون من الأخطاء أو النوعية السيئة.
27. يواجهون الصراعات من منظور تحليلي.
28. يتكلمون، ويتحركون. ويأكلون ببطء مدروس.
29. لا يدخرون وسعاً للوصول إلى الإجابة الصحيحة.
30. لا يستطيعون تحمل عدم الكفاءة.
31. يضعون الحقائق في أعلى قائمة أولوياتهم.
32. يمكن أن يكونوا انتقاديين لغير الشرقيين.
33. يحبون اتباع القواعد.
34. يقدرون الجودة، والمنطق، والدقة.

ج: الشخصية الجنوبية:
1. يتكلمون، ويتحركون، ويأكلون ببطء.
2. يتحاشون الإتصال العيني المباشر.
3. يصافحون بنعومة.
4. يتكلمون بطريقة ودية.
5. يظهرون أهدأ من معظم الناس.
6. يميلون برؤوسهم و أكتافهم إلى الأمام نحو الآخرين.
7. يتحاشون لفت الانتباه إلى أنفسهم.
8. يلبسون ملابس خفيفة أو ذات ألوان فاتحة أو طبيعية صارخة.
9. ينصتون بانتباه حقيقي.
10. يبدو عليهم التواضع والإنسجام.
11. يظهرون عناية إيثارية نحو الناس.
12. حساسون لمشاعر الغير.

13. يفضلون الإتّباع على القيادة.
14. يتأخرون في المواعيد.
15. يحبون أن يتواصلوا عندما لا يكونون خجولين جداً.
16. يكرهون التنازع والصراع.
17. يعملون بدافع الحاجة أكثر من الاستمتاع.
18. يقومون بإطراء الآخرين أولاً.
19. يضعون القيم في أعلى قائمة أولوياتهم.
20. يجدون النقد مؤلماً شخصياً.
21. يعتبرون أعضاء فريق جماعي ممتازين.
22. لا حدود للصبر لديهم.
23. يطلبون نصيحة الآخرين قبل أن يقوموا بفعل.
24. يحتاجون للدعم والاستحسان.
25. يكرهون اتخاذ قرارات.
26. يمكن أن يأخذوا دور الضحية أحياناً.
27. يشجعون الآخرين على الشعور بالسعادة عن أنفسهم.
28. يؤمنون بالطريقة الديموقراطية لحل المشكلات.
29. يتطوعون لعمل كل شيء.
30. يقدمون هدايا دون أي توقعات.
31. يحترمون السلطة و يحاولون إرضاء الآخرين.
32. ينضحون باللطف، والشهامة، والتواضع.
33. يقدمون تبريرات عندما تحدث مشكلات.
34. يقدرون السلام، والولاء، والتعاون.

د: الشخصية الغربية:

1. لديهم إحساس بأنهم مختلفون وفريدون.
2. يُظهرون اهتماماً ضئيلاً بالمظاهر والآداب.
3. كثيراً ما يتأخرون أو يغيبون من دون تفسيرات.
4. يلبسون ملابس وكماليات غير تقليدية.
5. يقومون بالأعمال بسرعة بحيث يمكن أن يكونوا عرضة للحوادث.
6. يُظهرون سلوكاً غير حذر.
7. يبدو أنه يمكن تشتيت انتباههم بسهولة.
8. ينضحون بمستوى مرتفع من الطاقة والحماس.
9. يبرزون كأشخاصٍ فريدين.
10. يغيرون الموضوعات كثيراً وبطريقة غير متوقعة.
11. يسيرون مع التيار.
12. يتكلمون عندما يشعرون بالرغبة في ذلك.
13. يكرهون أن يكون عليهم التعامل مع التفاصيل.
14. يجدون من الصعوبة البقاء ساكنين.
15. لا يعيرون ما يعتقده الآخرون إلا القليل من الانتباه.
16. رؤيتهم أوسع.
17. يعالجون عدة مهام في نفس الوقت.
18. يتمردون على الأنظمة.
19. يحبون أن يقوموا بما لا يمكن توقعه.
20. يبقون هادئين و مرنين.
21. يُظهرون اهتمامات قصيرة الأجل.
22. يتحاشون القيود والالتزامات.
23. يبدءون بالكثير من المشاريع قبل أن ينهوا واحداً.
24. يعيشون بطريقة عفوية.

25. يفخرون بأنه لا يمكن التنبؤ بما يمكن أن يفعلوه.
26. يضعون الأساليب الإبداعية في أعلى قائمة أولوياتهم.
27. يشجعون الآخرين على الاستمتاع بكل لحظة.
28. يزدهرون على تحريك الوضع القائم.
29. يمكن أن ينتجوا مليون فكرة.
30. يتكيفون بسهولة مع التغير.
31. يحتاجون إلى الإثارة، والمغامرة، والمجازفات الخطيرة.
32. يتجاهلون التنغيص والتركيز على صغائر الأمور.
33. يحتفظون باتجاه مرن ومسترخ.
34. يقدرون التخيل، والابتكار، والمتعة

هل تستطيع أن ترعى نفسك؟

الاختبار:

-1-

هل تستطيع أن تعيش في جزيرة مهجورة؟

-2-

هل تستطيع أن تصلح عطلاً كهربائياً؟

-3-

هل تستطيع أن تسلق بيضة؟

-4-

هل تستطيع أن تطهو وجبة من 3 أصناف؟

-5-

هل تستطيع أن تغير إطار سيارتك؟

-6-

هل تحب حلولاً عملية لمشاكلك؟

-7-

هل تستطيع أن تكوي قميصاً؟

-8-

هل تستطيع أن تصلح الأشياء المعطلة أو التالفة؟

-9-

هل انت منظم؟

-10-

هل تستطيع أن تقوم بترتيب الملفات المكتبية؟

-11-

هل تستطيع إصلاح دراجة ؟

-12-

هل تستطيع أن تصلح حنفية ؟

-13-

هل تستطيع أن تنتزع شوكة من يدك؟

-14-

هل تستطيع أن تنتزع إبرة النحل إذا لدغك؟

-15-

هل تستطيع أن تقوم بالتنفس الصناعي؟

الإجابة الواحدة بنعم تساوي درجة واحدة. والإجابة الواحدة بـ(لا) تساوي صفراً.

إذا كانت درجاتك بين 10 و15 درجة فأنت إنسان عملي للغاية وتستطيع التعايش مع كل المواقف، فأنت صبور ولا تتعب.

إذا كانت درجاتك بين 4 و9 درجات فأنت تستطيع أن تعتني بنفسك. قد لا تستطيع أن تواجه كل الأمور، ولكنك تستطيع أن تكافح لتواجه الأمور.

إذا كانت درجاتك 3 درجات فأقل، فأنت لا تستطيع أن تعتمد على نفسك، أو تعتني بها.

لن تستطيع أن تعيش على جزيرة مهجورة، أكثر من يومين، أما في المدينة فأنت تستطيع أن تدبر أمورك طالما تستطيع أن تستأجر من يهتمون بك!

***

هل أنت قوي نفسياً ؟

الاختبار:

حين تجرب شيئاً جديداً.. هل تخشى كثيراً أن ترتبك ويبدو للناظرين أنك جاهل به؟

هل تقود سيارتك بسرعة شديدة؟

هل تلحق عادة بالاتوبيس والقطارات والطائرات في اللحظة الأخيرة؟

هل تضيق بقيادة الأشخاص الذين يميلون للبطء الشديد؟

هل تعتقد أن شيئاً من المخاطر كالتوابل في الحياة؟

هل تأتي شيئاً أنت تعلمه أنه ضار بصحتك كان تفرط في التدخين والطعام؟

هل حدث يوماً أن وقعت عقداً دون أن تقرأ الكلمات المطبوعة بخط دقيق للغاية؟

هل تتحاشى ركوب الألعاب الخطرة في الملاهي؟

إذا اشتريت ساعة جديدة .. هل تخفيها حتى لا تدفع عنها ضرائب في منطقة حرة؟

هل تعلم أي المقاعد آمن في الطائرة؟

هل تستدين الكثير لتفتح مشروعاً؟

هل تفضل وظيفة ثابتة مضمونة. المستقبل فيها مفتوح تحصل بعده على معاش أم تختار عملاً مثيراً لا معاش بعده؟

هل تعتقد أن النقود المخصصة للتأمينات هي أموال ضائعة؟

هل تجد من الصعب أحياناً أن تقبل المغامرة؟

هل ترتدي أحياناً كثيرة ملابس غريبة وجريئة؟

هل تقول لرئيسك في العمل أنه اخطأ؟

إذا التقيت بشخص غريب على الطائرة.. وطلب إليك أن تأتيه بكوب ماء.. هل تفعل؟

هل تقبل المواعيد المبهمة؟

هل تشتري بيتاً دون أن تعاينه؟

هل تستقيل بسبب الخلاف على مبدأ؟

هل تذهب إلى السجن دفاعاً عن مبدأ؟

هل تستطيع أن تنام في منزل تتردد حوله شائعات بأنه مسكون؟

هل تحب القفز بالمظلة من طائرة؟

هل تحب البحر في الشتاء ؟

هل تقبل التحدي؟

تذكر أن (نعم) تساوي درجة .. و (لا) بلا درجات.

إذا كنت سجلت درجات من 18-30 فأنت رجل المخاطر والتحديات.. تقبل عليها بدون حسابات الفشل. والمجازفة مطلوبة أحياناً لاحراز تقدم، لكن من المفيد أن تتذكر قليلاً أن التوازن بين العائد منها والتكلفة عليها هو التحدي الحقيقي!

الدرجات من 10 إلى 17 .. أنت تحرص على الموازنة بين المخاطر والعواقب المحتملة وأنت تعرف جيداً ما يرتبط بالتحديات من مخاطر معينة لذلك فأنت لا تعرض نفسك لها ولا ممتلكاتك أو الذين حولك بدون أن تجري أولاً تقويماً واقعياً للعائد المرتقب.

الدرجات من 9 فأقل .. أنت حذر ولك طبيعة حريصة. تفكر ألف مرة قبل الإقدام على خطوة ربما تفضي إلى كارثة. هذا حسن. إنه نضج وكياسة، لكن العيب الوحيد في هذا "الطبع" أن الحياة ليست تلك الوتيرة الواحدة المملة. ليست الحسابات الكاملة دائماً. جازف قليلاً.

***

اعرف نفسك من طريقة نومك

اكتشف عالم النفس الفرنسي (بيير فلوشير) ان طريقة النوم تقول الكثير عن صاحبها:

الشخص الذي ينام منبطحاً على بطنه:

يعاني من عدم الثقة بالذات ودائماً يخاف من أشياء يحاول التهرب منها بإخفاء وجهه في الوسادة.

الشخص الذي ينام مثل الجنين في بطن أمه:

يعاني الوحدة والعزلة الاجتماعية ويشعر دائماً بحاجة شديدة الى الحنان والحماية، وهو مثل الطفل يحاول دائماً أن يسترعي اهتمام من حوله.

الشخص الذي ينام على ظهره:

يتمتع بثقة في نفسه وعلى استعداد دائم لمواجهة المواقف.. وفي إمكانه الدفاع دائماً عن آرائه ومصالحه.

الشخص الذي يحتضن الوسادة في نومه:

هذا السلوك يدل على انه شخص يشعر بالوحدة وهو بحاجة ماسة الى الحب والعطف.

الشخص الذي يضع رأسه تحت الغطاء:

هو شخص متشائم يتوقع حدوث أشياء غير مرغوب فيها وهو في حالة خوف دائم من المستقبل لأنه لا يراه بمنظار ابيض.

الشخص الذي تعود النوم على جانبه الأيمن:

شخص حساس يتمتع غالباً بموهبة فنية. ولديه مقدرة على الإبداع.

الشخص الذي ينام على جانبه الأيسر:

شخص مستغرق في عمله ولكنه ليس من الذين يصلون الى المراكز العليا أو المناصب القيادية.

اختبر أولوياتك في الحياة

اختبار سهل ولطيف يبين أولياتك وترتيب اهتماماتك في حياتك وفقا لنظرية فرويد.

نفترض وأنت في المنزل واجهت خمس أمور أو ظروف في نفس الوقت:

1/ تلفون المنزل يرن

2/ طفلك يبكي

3/ يوجد شخص يقرع جرس الباب أو يناديك من الخارج

4/ تم نشر الملابس بالخارج وبدأ الجو يمطر

5/ تم وضع القدر بالمطبخ ليمتلئ بالماء وبدأ يفيض

أي من هذه الأمور تعطيها الأولوية للتعامل معها؟:

رتب أولوياتك وأكتبها في ورقة ومن ثم انزل لترى النتيجة وكن صريح مع نفسك.

كل نقطة من النقاط السابقة تمثل معنى في حياتك وترتيبك للتعاطي معها قد تمثل ترتيبك للتعاطي مع هذه المعاني في حياتك.

في القائمة التالية تبين كل ظرف والمعنى المرادف له:

1/ التلفون يمثل العمل

2/ الطفل يمثل الأسرة

3/ باب المنزل يمثل الأصدقاء

4/ الملابس تمثل النقود

5 / القدر يمثل الحب والحياة العاطفية

ترتيبك للتعاطي مع الظروف السابقة قد يمثل أولوياتك في الحياة للمعنى المرادف لكل ظرف

***

هل أنت قادر على تحمل المسئولية؟

القدرة على تحمل المسؤولية تختلف من شخص وآخر ، يجدها خبراء التنمية بنسب مختلفة بين الأشخاص ، وتظهر بوضوح فى العمل أو تحمل الرجل أعباء بيته، فبعضهم يفتقر إلى الشجاعة والجرأة لمواجهة الأزمات ، بل أن الأمر يتحول أحياناً إلى خوف مرضي وينسحب دون اتخاذ أي قرار .

وتشير بعض الدراسات إلى أن هناك أشخاص يولدون ولديهم حساسية مفرطة من الضغوط التي تواجه كل منا ،و يظهر ذلك عند تعرضهم لمواقف يجبرون فيها على المواجهة و تحمل المسئولية ، فيتملكهم التوتر و القلق الشديد ،ولا يجدون حلاً لهذه المواقف إلا بالهروب ، الأمر الذي يجعلهم دائماً في قفص الاتهام نظراً للتخاذل الدائم عن مسئوليتهم ، و هذا السلوك يحلله علماء النفس بأنه ناتج من رغبة مثل هذا الشخص في إخفاء عيوبه و نقاط ضعفه التي لا يرى في نفسه شيئا سواها.

هذه الصفة تزداد سوءاً إذا اتصف بها الرجل ، الذي يلقي بحمل المسئولية كاملة على زوجته ليبقي هو بعيداً عن ضغوط الأسرة ولا يعتمد عليه فى أي شيء ، وأشار عالم النفس السلوكي الشهير "هانز إيزنك" في كتابه الذي حمل عنوان " konw your own personality"أو "تعرف على شخصيتك" إلى هذا النمط من البشر ، وقدم اختبار نفسي يكشف عن قدر تحمل المسئولية أم انعدامها .

اختبر نفسك:

نتيجة اختبار الدكتور "هانز إيزنك" النفسي تكشف عن درجة تحمل المسؤولية أو عدمها ،والآن يمكنك اكتشاف قدراتك ، اختبر نفسك واحسب النتيجة بالطريقة التالية:

أحسب النتيجة (بنقطة، أو نصف نقطة، أو بصفر)

- إذا أجبت (بنعم) ، أو (لا) ويجاورها علامة النجمة (*) أعطي لنفسك درجة واحدة.

- إذا أجبت (بنعم) ، أو (لا) بدون علامة النجمة ، أعطي لنفسك صفر.

- إذا أجبت علي أي سؤال (ربما) ، أعطي لنفسك نصف درجة.

1 - هل تبالغ في مراعاة وإرضاء ضميرك ؟

(نعم - ربما – لا)

2 - إذا كان لديك موعداً ، هل تحرص علي الوصول في الوقت المحدد ؟

(نعم - ربما – لا)

3 – إذا أخفقت في تأدية أحد المهام الموكلة إليك، هل تعتقد أنه لا ينبغي أن تودي من الأساس؟

(نعم - ربما – لا)

4 - هل يمكن الاعتماد عليك بصوره كاملة ودائمة ؟

(نعم - ربما – لا)

5 - هل تميل لان تعيش حياتك يوماً بيوم ؟

(نعم – ربما – لا)

6 - هل تجد نفسك لا تتخذ موقفاً حتى اللحظة الأخيرة دائماً ؟

(نعم – ربما – لا)

7 - هل تميل أحياناً إلي ترك الأمور تسير كيف تشاء ؟

(نعم – ربما – لا)

8 - هل تجد صعوبة في التعود علي عمل يتطلب تركيزا ودائما ؟

(نعم – ربما – لا)

9 - هل تستغرق وقت طويلاً دائماً قبل الشروع في فعل شيء ما ؟

(نعم – ربما – لا)

10 - هل تنسي أحياناً فعل الأشياء التي وافقت أو تعهدت بان تفعلها ؟

(نعم – ربما – لا)

11 - هل يمكنك تعريف نفسك علي انك شخص خالي البال ؟

(نعم – ربما – لا)

12 - هل تعتبر انك تفشي الأسرار التي استأمنك عليها الآخرين ؟

(نعم – ربما – لا)

13 - إذا تعهدت بفعل شيء فهل تحافظ دائما علي وعدك بغض النظر عن مدي عدم مناسبة ذلك الشيء لك مستقبلا ؟

(نعم - ربما – لا)

14 - هل تميل أحياناً إلي إنهاء عملك بسرعة أو إتمامه بغير إتقان ؟

(نعم – ربما – لا)

15 - هل من الطبيعي لديك أن ترد علي خطاب من أحد معارفك فور تسلمك خطابه ؟

(نعم - ربما – لا)

16 - هل تشعر بالقلق بوجه عام بشان مستقبلك ؟

(نعم - ربما – لا)

17 - هل تستطيع القول أنك تلتزم بكلمتك أكثر مع معظم الناس ؟

(نعم - ربما – لا)

18 - هل تضبط المنبه قبل النوم إذا كان عليك الاستيقاظ في وقت محدد صباحاً؟

(نعم - ربما – لا)

19 - هل لديك بعض العادات السيئة لا تستطيع التخلي عنها ،ولا تهتم بأن تتوقف عنها؟

(نعم – ربما – لا)

20 - هل تسير حتى تجد سلة مهملات لتلقي فيها مهملاتك حتى لا تلقيها في الشارع مباشره ؟

(نعم- ربما – لا)

21 - هل سبق أن تمارضت حتى تتجنب المسئولية ؟

(نعم – ربما – لا)

22 - هل تري أن التخطيط لتامين حياتك أثناء الشيخوخة أمر لا معني له ؟

(نعم – ربما – لا)

23 - إذا وجدت شيئا قيماً في الشارع هل تسلمه للشرطة ؟

(نعم- ربما – لا)

24 – هل تجد نفسك تختلق أعذاراً من وقت لآخر حتى تتجنب العمل أو هل تفعل شيء آخر

في الوقت الذي من المفترض أن تقضيه بالعمل ؟

(نعم – ربما – لا)

25 - هل تتكاسل غالباً عن الإدلاء بصوتك في الانتخابات ؟

(نعم – ربما – لا)

26 - هل تفضل تحمل المسئولية علي الاستمتاع بوقتك ؟

(نعم- ربما – لا)

27 - هل تعتبر نفسك شخصاً لا يحمل هماً؟

(نعم – ربما – لا)

28 - هل تسهم في الأعمال الخيرية لأنها تستحق جهودك ؟

(نعم- ربما – لا)

29 – هل تساهم بشكل فعال في مجتمعك المحلي بأي صوره من الصور ؟

(نعم- ربما – لا)

30 – هل تحاول مساعدة شخص يتعرض للاعتداء في الشارع ؟
(نعم– ربما – لا)

هل أنت مسئول ؟

النتيجة الطبيعية التي حددها عالم النفس السلوكي "هانز إيزنك" كنتيجة للاختبار تتراوح عدد نقاطها بين 14 و 15 نقطة كمتوسط إحصائي تقريبي ، وجاء دورك لتقييم نفسك .

* إذا حصلت على درجات مرتفعة خلال الاختبار السابق ، فأنت شخص يعتمد عليك ومصدر ثقة للآخرين ، شخصيتك جادة وتفكيرك منظم .

ويشير عالم النفس السلوكي الشهير د.هانز إيزنك إلى أن غالباً ما تتميز الشخصيات الانطوائية بتحمل المسئولية بدرجة كبيرة ، ويعملوا علي إرضاء ضمائرهم حتى ولو بصوره قهرية ، ورغم أن الكثير من السمات تشكل هذه الشخصية إلا أن صاحبها يظهر بشكل جيد أمام الآخرين ، ولكن هذه السمة تمثل شكل من أشكال الانطوائية التي تقدم توازناً جيدا فيما يتعلق بتحمل المسئولية .

* أما إذا حصلت على درجات أقل من المتوسط ، فأنت من الشخصيات الذي يغلب عليهم الاعتباطية والإهمال وصعوبة التنبؤ بسلوكياتهم ، وربما انعدام المسئولية الاجتماعية بصوره واضحة.وينصحك إيزنك بضرورة السيطرة الكافية على ما يحدث فى حياتك من انعدام للمسؤولية ، التغيير سيأتي ببعض من إمعان النظر والتأمل ، حتى لا تكون نقطة ضعف فى شخصيتك ، ينقصك بعض الوعي الضروري الأمر الذي ينعكس فى كل من حولك وتجعلهم يتصرفون تصرفات غير مسئوله.

خطوات نحو القوة:

وإذا كنت تريد خطوات تمكنك من تحمل المسؤولية كشخص مسئول يعتمد عليك الآخرين عليك الحرص على التالي :

* حدد تماماً كل ما يتعلق بأمور المسئولية التي يجب عليك تحملها سواء كان الأمر يتعلق بدراستك أو مهنتك

أو احدث ما وصلت إليه من التقدم ، وفي نفس الوقت نفسه أحرص على تنمية قدرتك على تحمل الأعباء.

* تعرف على الواجبات التي لابد أن تشارك الآخرين فيها ، وهيئ نفسك لكي تكون مستعد لتولى المسئوليات الأكبر في أي لحظه.

* قم بإعداد نفسك ذهنياً ونفسياً وجسدياً لتحمل المسئوليات الجسيمة تماماً ، كما تتحمل المسئوليات الصغرى والبسيطة.

* ابحث دائما عن المهام الجادة المتشعبة حتى تكتسب خبرة واسعة في تحمل المسئوليات المتعددة.

* قم بتأدية ما يطلب منك من عمل جاد سواء كان صغيرا أو كبيرا بكل ما لديك من جهد وقوة.

* اقبل النقد الموضوعي المخلص وامتلك شجاعة الالتزام بمبادئك.

* الشجاعة الأدبية تساعدك علي تحمل كامل مسئوليات حالات الفشل التي قد تقع فيها علي درب تحقيق هدفك الايجابي الحيوي

* واجه نفسك وكن صادق معها ، يمكنك تحمل المسئولية الكاملة لقراراتك وتصرفاتك وتوجيهاتك للآخرين الذين تحمل مسئوليتهم علي كتفيك.

***

اختبر نفسك

1. متى تشعر بكامل نشاطك؟

(a) في الصباح
(b) خلال فترة الظهر وبداية فترة المساء
(c) في فترة المتأخرة من الليل

2. أنت عادة تمشي ؟
(a) على نحو سريع، مع خطوات طويلة
(b) على نحو سريع ،مع خطوات سريعة وقصيرة
(c) بسرعة قليلة والرأس مرتفع، ترى العالم إلى الأمام
(d) بسرعة قليلة والرأس منخفض
(e) بطيء جداً
3. عندما تتحدث إلى الناس؟
(a) تقف ذراعك مثني حولك
(b) يداك تكون متصافحتان
(c) تكون إحدى أو كلتا اليدان حول وركك
(d) تمسك أو تدفع من تتحدث إليه
(e) تلعب بأذنك، أو تلعب بذقنك ، أو تلعب بشعرك
4. عندما تكون مرتاحاً تجلس و....؟
(a) ركبتك منحني مع رجلك جنب إلى جنب
(b) رجلك تشكل تقاطع
(c) رجلك تكون ممدة أو ممدودة بشكل مستقيم

(d) إحدى رجليك ملتفة أو مطوية تحتك

5. عندما يكون هناك شيء مضحك تكون ردة فعلك؟

(d) ابتسامه خجولة

(a) تضحك ضحكة كبيرة من خاطر

(b) تضحك لكن ليس بصوت عالي

(c) تضحك بينك وبين نفسك بصوت خافت

6. عندما تذهب إلى حفلة أو اجتماع كبير فأنت ...؟

(a) تدخل بشكل قوي حتى ينتبه لك الآخرين

(b) تدخل بشكل هادئ وتبحث عن أي شخص تعرفه

(c) تدخل بطريقه هادئ جداً وتحاول أن لا يلاحظك الحاضرين

7. أنت متعب من العمل وتبذل كل جهدك في العمل وازعجك أو قاطعك أحدهم فهل....؟

(a) ترحب بوقت للراحة

(b) تشعر بغضب كبير

(c) يكون شعورك مختلط بين الحالتين

8. أي من الألوان التالية تفضل اكثر ؟؟

(a) الأحمر والبرتقالي

(b) الأسود

(c) الأصفر أو الأزرق الفاتح

(d) الأخضر
(e) الأزرق القاتم أو البنفسج
(f) الأبيض
(g) البني أو الرمادي

9. عندما تكون في السرير في الليل ، قبل النوم تستلقي وأنت ... ؟
(a) تستلقي ممد على ظهرك
(b) تستلقي على وجهك وبطنك
(c) تستلقي على طرف واحد ، منطوي
(d) تضع إحدى يديك تحت رأسك
(e) تستلقي ورأسك مغطى

10. أحيانا تحلم انك ....؟
(a) تحلم انك تقع
(b) تعارك أو تقاوم
(c) تبحث عن شخص أو عن شيء
(d) تطير أو تعوم
(e) غالباً ما تحلم
(f) أحلامك دائماً سعيدة

النقاط

.1

a) 2)
b) 4)

c) 6)

.2

a) 6)

b) 4)

c) 7)

d) 2)

e) 1)

.3

a) 4)

b) 2)

c) 5)

d) 7)

e) 6)

.4

a) 4)

b) 6)

c) 2)

d) 1)

.5

a) 6)

b) 4)

c) 3)

d) 5)

.6

a) 6)

b) 4)

c) 2)

.7

a) 6)

b) 2)

c) 4)

.8

a) 6)

b) 7)

c) 5)

d) 4)

e) 3)

f) 2)

g) 1)

.9

a) 7)

b) 6)

c) 4)

d) 2)

e) 1)

.10

a) 4)

b) 2)

c) 3)

d) 5)

e) 6)

f 1)

احسب النقاط التي جمعتها .. وانتظر النتيجة

***

اختبار للنساء..وللرجال أيضاً!

اختبري نفسك هل تمتلكين مشاعرك أم تمتلكك؟

المشاعر والأحاسيس حقيقة لا يمكن إنكارها، ومهما كان اختيارنا للتعامل مع تلك المشاعر فإننا إما أن نمتلك تلك المشاعر ونسيطر عليها أو أن تسيطر علينا لتمتلكنا هي بدورها، اعرفي هل تملكين مشاعرك أو أنها هي من تسيطر عليك بالإجابة على الاختبار التالي:

1 هل تعتبرين نفسك رومانسية؟

أ ـ نعم.

ب ـ أحياناً.

ج ـ لا.

2 هل تحكمين قلبك قبل عقلك؟

أ ـ نعم.

ب ـ أحياناً.

ج ـ لا.

3 غالباً ما تندمين على علاقاتك بالآخرين؟

أ ـ نعم.

ب ـ أحياناً.

ج ـ لا.

4 صداقاتك محدودة نوعاً ما؟

أ ـ نعم.

ب ـ أحياناً.

ج ـ لا .

5 هل يتهمك الآخرون بالسذاجة؟

أ ـ نعم.

ب ـ أحياناً.

ج ـ لا .

6 برأيك، أيها أصدق صوت القلب أم العقل؟

أ ـ القلب.

ب ـ لا قاعدة ثابتة في ذلك.

ج ـ العقل.

7 أيها تفضلين على الآخر الحب أم الاحترام؟

أ ـ الحب قبل الاحترام.

ب ـ الاثنان معاً.

ج ـ الاحترام أولاً وقبل الحب.

8 تصرين على أن الزواج الناجح هو الزواج بقصة حب مميزة:

أ ـ نعم.

ب ـ ليس دائماً.

ج ـ لا .

9 هل يعتبرك الآخرون حساسة؟

أ ـ نعم.

ب ـ أحياناً.

ج ـ لا.

10 تفضلين القصص والأفلام:

أ ـ الرومانسية.

ب ـ الاجتماعية.

ج ـ البوليسية.

11 تفضلين من الألوان:

أ ـ الأبيض.

ب ـ الأخضر.

ج ـ الأحمر.

12 هل تعتبرين نفسك شخصية:

أ ـ محبوبة.

ب ـ مريحة.

ج ـ جادة.

النتائج ودلالتها

أنت وردة حساسة

إذا كان معظم إجاباتك (أ):

أنت كالزهرة الناعمة الحساسة التي لا تحتمل هبوب الرياح القوية، أو المواقف الصعبة، دائماً تحتكمين إلى قلبك، وتصدرين أحكاماً عاطفية جداً، تتأثرين بأي موقف محزن أو مؤثر تشاهدينه، كثيرة البكاء، ودموعك تنهمر لمجرد موقف صغير أو بسيط صادفك، حتى وإن لم يخصك شخصياً، ألوانك المفضلة تدل على شخصية حساسة، تميل إلى الهدوء والشفافية، صادقة بشكل كبير مع نفسها ومع الآخرين.

نصيحتنا:

أنت جميلة ومميزة بروحك الناعمة والحساسة، ولأنك كطفلة في مشاعرك فاحذري تعامل الآخرين الذين أحياناً ما سيتصرفون وفقاً لمصالحهم الشخصية فقط دون الاهتمام بمشاعر الآخرين.

أنت شخصية مريحة ومتزنة

إذا كان معظم إجاباتك (ب):

أنت ممن يتمتعن بثقة كبيرة بالنفس، وقدرة على أن تكوني الملجأ للمحيطات بك، دائماً ما تتخذين قرارات متأنية فيما يخص علاقاتك بالآخرين، خاصة العلاقات المقربة، كالزواج والارتباط، وتفكرين كثيراً وكثيراً ولكن دون أن تلغي عقلك الذي لا تقبلين إلا بتوافقه مع قلبك، ولذلك فأنت ممن يسهل التعامل معهن ومعايشتهن بشكل ناجح، ميولك نحو اللون الأخضر ودرجاته تدل على السلام والانسجام في شخصيتك والتناغم الذي تعيشينه مع نفسك ومع الآخرين.

نصيحتنا:

رغم أن الحلول السلمية هي أسلوبك الطاغي على حياتك بشكل عام، إلا أن بعض المواقف أحياناً تحتاج إلى مواجهة حاسمة، ومع ذلك فهنيئاً لك على ثقتك وشخصيتك المريحة.

شخصية مفكرة

إذا كان معظم إجاباتك (ج):

أنت شخصية عقلانية تميلين للأسلوب العقلاني حتى في علاقاتك الإنسانية والعاطفية، تصدقين عقلك، حتى وإن لم يتوافق مع قلبك، ولذلك فأنت أيضا ممن تلجأ لك من حولك للبوح بأسرارهن وعما يضيق في صدورهن لمشاركتهن في حل المواقف العاطفية بمنظورك الثابت والعقلاني، ميولك للون الأحمر ودرجاته توحي بشخصية قيادية ومسيطرة، تحتكم لعقلها بالدرجة الأولى وهجومية

***

أعرف شخصيتك بـ 6 أسئلة

السؤال الأول: هل تعطي اهتمامك الأكثر:

أ- للمظهر

ب- لتوافق الطباع

ج- للمشاعر المتبادلة

السؤال الثاني: هل ترفض الإنسان

أ- المهمل في مظهره

ب- غير المهذب

ج- الفظ

السؤال الثالث: أنت لا تسامح من تحب أبدآ:

أ- إذا نظر لأحد أخر

ب- إذا لم يصارحك بكل شيء

ج- إذا لم يبد لك اهتماما دائما

السؤال الرابع: إذا فاجأك من تحب بخيانته لك:

أ- هل ترغب في الأنتقام منه

ب- هل ترغب في تفسير لما حدث

ج- هل تتركه

السؤال الخامس: بعد اكتشافك الخيانة:

أ- هل ترغب في مواجهة منافسك

ب- هل ترغب في مواجهة من خانك

ج- هل ترغب في مواجهة نفسك

السؤال السادس: إذا تلقيت صدمه:

أ- هل يدب اليأس في نفسك

ب- هل تقرر ألا تحب بعد ذلك

ج- هل تتألم كثيرا

نتيجة الاختبار:

1- إذا كانت معظم إجاباتك تنحصر في (أ) فأنت ممن يفضلون الحب العنيف وترغب في وجود مشاعر قويه وجارفه في حياتك. ولديك استعداد قوي جدا للوقوع في مشكلة الغيرة المرضية

2- إذا كانت إجاباتك تنحصر في (ب) فأنت تبحث عن إقامة علاقة عاطفيه يتفق فيها العقل مع القلب وتميل إلى إضفاء العقلانية على مشاعرك قد تسبب لك الخيانة الكثير من الألم ولا تستعيد ثقتك بالناس سريعا.

3- إذا كانت إجاباتك تنحصر في (ج) فأنت رومانسي وحالم وحساس، تفضل المشاعر النقية المليئة بالحنان، الثقة أهم شيء لديك في ارتباطك بالطرف الأخر. وبعد اجتياز أزمة الخيانة يمكنك أن تستعيد ثقتك بمن أحببت

4- إذا كانت إجاباتك تتراوح بين (ب)(ج) فأنت تتمنى أن تعيش علاقة عاطفيه متوازنة بعقل وقلب مفتوحين وتعرف كيف تجعل بينك وبين الطرف الأخر نوعا من المشاركة الحميمة. وهذا النوع من العلاقات هو الأكثر قدرة على تخطي كل الأزمات العاطفية.

***

هل أنت إنسان اجتماعي ؟

هل أنت ذو شخصية منفتحة أم أنه من الصعب الاتصال بموجتك الخاصة ؟

هل تحسن التعامل مع جميع الشخصيات بما فيها الصعبة و المقفلة أم أنك تشيح بوجهك و تولي إذا عبس أحد ؟

اكتشف نفسك من خلال الإجابة على الأسئلة التالية بصدق و إخلاص قدر الإمكان .

1- ليس لديّ حرج في الاعتراف بأخطائي أو سوء تصرفاتي .
2- أخشى بأني طائش نوعاً ما و لا أتعامل مع الحياة بجدية .
3- ينفذ صبري من أولئك الذين يطيلون الحديث .
4- أنا ماهر في التخلّص من الناس المضجرين و المتعبين .
5- أحب أن أرى الناس مسلّين بدرجة أكبر و أكثر مما في الحقيقة.
6- لدي أرقام هواتف عدد من الأشخاص أتصل بهم عندما أكون مكتئباً أو منخفض المعنويات .
7- حضور الحفلات الكبيرة و الصاخبة ليس هوايتي .
8- أشعر في أن ثمة جوانب طيّبة في كل إنسان .
9- لا أرتاح مع المتعصبين لأفكارهم
10-أحبّ كثيراً الأشياء التي تلفت انتباه الناس .
11- قد أخاطر بحياتي لمساعدة صديق لكن لا أهتم أن أقدم المساعدات البسيطة لأناس لا أهتم بهم .
12-في القضايا المهمة أؤمن بضرورة أن يكون المرء صادقاً ، حتى و لو كان ذلك مؤذياً .

13-أكره الناس المتملقين و المخادعين .

14-في بعض الأحيان ألاطف أشخاصاً لا أستلطفهم حقيقة .

15-في بعض الأحيان أسحب قاطع الهاتف و أتوقف عن الردّ على طرقات الباب لأتمتّع بعزلة جميلة .

16-حين أشعر بثقة بالنفس لا أحد يستطيع مقاومتي .

17-إذا ما استرجعت الماضي ، أجد أن حياتي كانت مسليّة و ثقافيّة بما في ذلك المراحل السيئة منها .

18-لا أتمتع بالمداعبات و النكات سواء مع نفسي أو مع الآخرين .

19-غالباً ما أواجه متاعب في اختيار الهدية المناسبة لشخص ما .

20 - حين أضطر لأن أقول (لا) أقول (لا) بشكل دبلوماسي .

العلامات :

أعط نفسك 5 علامات على كل من الإجابات الآتية :

1- خطأ - 2- صح 3- خطأ 4- صح 5- صح 6- خطأ 7- خطأ 8- صح 9- خطأ

10 - صح 11- خطأ 12- خطأ 13- خطأ 14- صح 15- صح 16- خطأ 17- صح 18- خطأ 19- خطأ 20 - صح .

النتيجة النهائية :

تحت 35 نقطة : تميل كل الاهتمام إلى الذين يستأهلون صداقتك ، و تشعر بأن الود الاجتماعي العشوائي مضيعة للوقت .. لا تهتم أن تكون شعبياً ، تفضل احترام

الناس بدل حبّهم لك ... تتمسّك بمبادئ قوية و ثابتة .... ليس من السهل كسب صداقتك أو تقديرك لكن الشخص الذي يفعل ذلك يحظى بإخلاصك .

من 35 إلى 65 نقطة : تحسن التعامل مع الناس لكنك تميل إلى استخدام التمييز. خلال استخدامك لمهاراتك الاجتماعية أنت مسلّ و نديم و متفهّم مع الذين تحبهم لكنك مع ذلك تفضل أن تبقي على مسافة عاطفية مع الأشخاص الذين لا يطابقون مزاجك ، و لا تقضي وقتاً سهلاً مع الشخصيات العدوانية أو اللامبالية .

- أكثر من 65 نقطة :

- أنت تحسن انتقاء الكلمة المناسبة و التصرف اللائق لإسعاد الناس . فأنت صاحب قلب كبير و نفس كريمة و تريد الخير للناس و يفيض قلبك بالتسامح مع أخطائهم

- و تود إسعادهم حتى و لو كانوا لا يستحقون ذلك ... لذلك فإن غالبية الناس ستجد صعوبة في معاملتك .

***

شخصيتك من لونك المفضل

أعرف شخصيتك من لونك المفضل :-

1/ الأحمر

محاسنه: لون الشجاعة و الطموح و قوة الشخصية ..

عيوبه: عدم القدرة على السيطرة على النفس في حالة الغضب ..

2/ الوردي

محاسنه: لون الحب و العطف و الود ..

عيوبه: كثرة الاعتماد على الآخرين ..

3/ البرتقالي

محاسنه: لون النظام و الترتيب و التنسيق ..

عيوبه: الإحساس بالحيرة و عدم القدرة على اتخاذ قرار ..

4/ الأصفر

محاسنه: لون التواصل الاجتماعي و الانفتاح ..

عيوبه : الخوف من الفشل و من نقد الآخرين ..

5/ الأخضر الغامق

محاسنه: لون حب الطبيعة و الناس ..

عيوبه: الإحساس بالسأم لانعدام الخيارات ..

6/ الأخضر الفاتح

محاسنه: لون الاعتدال والسيطرة على الذات ..

عيوبه: لوم النفس على عدم الجرأة ..

7/ الأزرق البحري

محاسنه: لون الذكاء و الثقة في النفس ..

عيوبه : القلق و الإرهاق لكثرة الأعباء ..

8/ الذهبي

محاسنه:لون النبل والمثالية ..

عيوبه:التحطيم من الفشل مهما كان صغيراً ..

9/ الأزرق الفاتح

محاسنه: لون الإبداع و التحليل ..

عيوبه: نفس عيوب الأزرق البحري ..

10/ البنفسجي

محاسنه: لون الإحساس الداخلي ..

عيوبه: التوتر بسبب العادات و التقاليد المتشددة ..

11/ البني

محاسنه: لون التواضع و البساطة و الطيبة ..

عيوبه: الإحساس بالذنب ،و عندما يحدث يكون قوياً مدمراً ..

12/ الأسود

محاسنه: لون الاستقلالية و الجرأة ..

عيوبه: الغضب و الإحباط لأن الآخرين لا يقدرون

13/ الأبيض

محاسنه: لون الفردية و الانعزالية ..

عيوبه: الإحساس بالانطوائية و التقوقع

***

كم هي درجة عصبيتك؟

هل تفقد أعصابك بسرعة حتى لأتفه الأسباب؟

هذا هو السؤال الذي سيجيبكم عليه هذا الاختبار البسيط:

السؤال الأول:

في الحافلة يقف شخص عريض أمام الباب المخصص للخروج ويبدو أنه غير مستعد لان يتحرك جانبا ليتيح لك ولركاب آخرين النزول في المحطة التالية:

(أ) تدفعه جانبا لتنزل؟

(ب) تربت على ذراعه وتنبهه الى ضرورة أن يتحرك من مكانه؟

(ج) تنتظر أن يبادر شخص اخر بمواجهته لانك لست الوحيد الذى يريد ان ينزل؟

السؤال الثاني:

أنت في طابور دفع الحساب بالسوبر ماركت.. ويطلب رجل أن تسمح له بان يسبقك لان معه مشتروات قليلة..

(أ) تقول له أن عليه أن يحترم الصف كما فعلت أنت؟

(ب) تتركه يسبقك فقط إذا كنت تقف في الصف منذ مدة قصيرة؟

(ج) تعطيه مكانك؟

السؤال الثالث:

ارتديت أجمل ملابسك لأنك ستخرج مع أصدقاءك .. وبينما تسير للقائهم تمر سيارة مسرعة بجوارك فتنثر طينا من الشارع على ملابسك:

(أ) تسب وتلعن قائد السيارة ؟
(ب) تندد للمارة من حولك بقادة السيارات الرعناء، قراصنة الشوارع ؟
(ج) من حسن الحظ انك لم تبتعد كثيرا عن المنزل، فيمكنك أن تعود لتنظيف ملابسك ؟

السؤال الرابع :

لأكثر من ساعة يشكو لك أحد أصدقاءك من مشاكل خاصة به بطريقة تثير أعصابك:
أ) تنصحه بأن يذهب لوالديه أو أن يذهب إلى محلل نفسي؟
(ب) تسرح بفكرك عما تقوله وقد أدركك الملل؟
(ج) تحاول أن تهدئه وتقترح عليه حلولا له ؟

السؤال الخامس :
يغضبك جدا شيء أو شخص ما:
(أ) تثور وتقلب الدنيا على كل من حولك ؟
(ب) لا تتسرع في الكلام أو التصرف كي لا تتورط فيما قد تندم عليه ؟
(ج) تحاول أن تهدئ أعصابك وأن تتعقل في الموضوع ؟

حساب النتائج

لحساب مجموع النقاط
الإجابة : أ = 5 نقاط
الإجابة : ب= 3 نقاط
الإجابة : ج = نقطة واحدة

من 5 إلى 11 نقطه:

أنت متحكم تماما في أعصابك، تتحاشى الخناقات والاصطدام، يراك النـاس هادئ ومسالم لا يمكن أن يضايقك شئ أو تشتري في مشادات في المنزل أو عراك مع أصدقاءك و زملائك في المدرسة.

نصيحة: لا يمكن أن تلغي تماما عاطفة غضبك وأن تتحاشى أن تختلـف مع الآخرين وتعترض على بعض أفعالهم وأقوالهم ، الغضب طبيعي ومن الخطأ أن تكبت غضبك وعصبيتك بداخلك

من 12 إلى 18 نقطة:

أنت مرن متحكم في نفسك.. تعرف دائما أن تكبت غضبك كي لا تـدخل في مواجهات مباشرة.. بدون أن تتنازل عن التعبير عـن رأيـك.. أنـت معـروف بـبرود أعصابك حتى في الحوارات الحامية.. شكرا على مرونتك ومقدرتك على التفـاوض.. أنت تنجح دائما في تحاشي الاصطدام ..مع عـدم التـساهل في موقفـك أو الهـرب مـن الصراعات التي تدخل فيها.. التي تبقى دائما شفوية وبدون تفجر.

من 19 إلى 25 نقطة:

أنت مندفع جدا.. التحكم في أعصابك شيء لا تعرفيه.. أنت تنفجر غاضـبا حتى في التوافه بدون أن تنجح في التحكم في نفسك.. إذا عارضك الحظ أم أحد تبـدأ بقذف الأشياء التي حولك ويخرج من فمك ما لا يصح أن تنطـق بـه .. وبعـد مـرور دقائق قليله .. تعود هادئ رزين كما كنت من قبل وقد غفرت تماما عما فجر غضبك..

نصيحة: تحكم في أعصابك كي لا ينفر الناس منك

***

شخصيتك من طريقة مشيتك

إذا قمنا باستثناء الأشخاص الذين لديهم عيوب جسمية وإذا استبعدنا الحالات المزاجية والظروف الخارجية، فإن طريقة مشي الشخص تدل على بعض الصفات والسلوكيات عنده حسبما أشارت إليه الكثير من الدراسات، طريقة تفرس المشي من الأمور التي تحتاج تدريب واطلاع وممارسة.

قمت منذ فترة قريبة بملاحظة ورصد العديد من طرق المشي عند بعض الزملاء والأصدقاء ممن أعرف شخصياتهم وتبين أنني فعلا كنت أعرف القليل وعرفت الكثير من خلال تدربي وممارستي واطلاعي.... فهل تود أنت أن تعرف شيئا عن الفراسة ولغة الجسد فيما يتعلق بطرق المشي؟

1. المشي غير الموجه (الفوضوي):

كأن يمشي الشخص متعلقا بذراع صديقه أو أن يكون معتادا على التحدث بالهاتف وكتابة الملاحظات وقراءة المجلات والصحف أثناء المشي.

يدل على أن الشخص لا يحس بالأمان النفسي كما أنه دقيق قبل أن يصدر القرارات.

2. المشي السريع:

ليست ركضا وإنما تسريع للخطوات وهرولة.

يدل على النشاط والحيوية وسرعة حل المشاكل الاجتماعية وأن الشخص يعرف ما يريده بالفعل ويحاول إدراكه.

وإذا كانت الخطوات نشيطة بدون ضجة ملفتة دل ذلك على الهدوء والرقة وحسن المعشر والصداقة.

3. المشي البطيء:

ليست متكلفة ولكن على هون ومهل.

يدل على الاعتزاز بالنفس والثقة، كذلك قد تشير إلى الهدوء أيا كانت حالاته والصبر وحب الأقرباء كالبيت والأولاد والزوجة.

4. المشي الثابت الخطوات:

لا توجد خطوة أكبر من أخرى.

يدل على الثبات في أمور الشخص أو تفكيره أو شخصيته، كما يدل على الجد و الحزم في الأمور.

5. المشي بخطى ذات رتم:

يكون هناك إيقاع ملحوظ ومميز للشخص في أثناء المشي.

يدل على اللامبالاة والأنانية وكذلك حب السيطرة على الناس وحب الاستقلال.

6. المشي برشاقة:

برقبة مستقيمة ورأس مرتفعة.

يدل على احترام النفس والشجاعة والتميز والإبداع وتجنب الأشخاص الأمور المقلقة لسمعتهم وهي مشية القادة وأصحاب المناصب العالية والأموال الضخمة.

وإذا كان المشي فيه اختيال واضح دل ذلك على التكبر وحب الظهور، وكذلك يدل على الإحساس بالقيود التي تفرضها التقاليد والأعراف والرغبة العارمة في تحطيمها بما يتحلى الشخص من قوة إرادة، وقد تشير إلى الشخصية الفكاهية التي تحب أن تضفي جوا من المرح والضحك.

اختبار تحليل الشخصية

طريقة الاختبار:

فيما يلي اختبار تعرف بعد الانتهاء منه مدى خجلك ... وكل الذي عليك عمله هو قراءة الأسئلة التالية والإجابة على كل سؤال بإحدى الإجابات التالية :

دائمًا ،أحيانًا ،نادرًا ،أبدًا .

وبعد انتهائك من الإجابة على الأسئلة ستحصل على تقييم لمدى خجلك .

الأسئلة:

1-هل تخشى الغرباء والأماكن المزدحمة ؟
2-هل تشعر بالقلق أثناء الحديث مع شخص أكبر منك ؟
3-تعرق وترتعش عندما تتحدث مع الجنس الآخر ؟
4-هل أنت دائمًا في احتياج لشخص يساندك ؟
5-تخاف من تناول الطعام والشراب أمام الآخرين ؟
6-تشعر بالتعاسة ؟
7-ينتابك الحزن والخوف أثناء الحفلات ؟
8-لديك بعض المخاوف غير العادية ؟
9-لديك قلق مستمر ؟
10-تخاف من النوم منفردًا (وحدك)؟
11-أستطيع التعبير عن مشاعري في أي وقت
12-أنت شخص محبوب من الآخرين
13-لا أشعر بالندم عندما أكون منعزلاً عن الآخرين

14-أخاف على مشاعر الآخرين
15-أنت كثير التردد في اتخاذ القرارات الخاصة بك
16-أستطيع الحديث مع الجنس الآخر
17-عندما يوجه لي سؤال مفاجئ أستطيع الإجابة
18-أهتم بمشاعر الآخرين على حساب نفسي
19-أخاف من سخرية الآخرين
20-يخدعني المظهر الخارجي للناس
21-ينتابني بعض الضيق ولا أستطيع أن أعبر عنه لأي شخص آخر
22-أفضل مشاهدة التلفزيون عن الجلوس مع الغرباء
23-أعاني من الخجل
24-تنتابني مخاوف عندما لا أجد شخص ما بجواري
25-أحب العمل مع الناس في ازدحام
26-أشعر أني شخص تافه وليس لي دور في الحياة
27-أتمنى أن أكون غير ذلك
28-اكتب مشاعري على ورق
29-أشعر بالوحدة والقلق عندما يودعني صديق
30-أفكر وأخاف على أحبابي من أن يحدث لهم مكروه

تصحيح الاختبار

بما انك قد وصلت إلى هنا فأنت تتلهف لمعرفة نتيجتك بعد أدائك لهذا لاختبار الشخصية:

- قم بوضع الدرجة 3 لكل سؤال أجبت عليه بـ : دائمًا
- قم بوضع الدرجة 2 لكل سؤال أجبت عليه بـ : أحيانًا
- قم بوضع الدرجة 1 لكل سؤال أجبت عليه بـ : نادرًا

- قم بوضع الدرجة صفر لكل سؤال أجبت عليه بـ : أبدًا

ماعدا الأسئلة ذات الأرقام التالي 11 ، 13 ، 16 ، 17 فالتصحيح لها سيكون كالتالي :

- قم بوضع الدرجة صفر لكل سؤال أجبت عليه بـ : دائمًا
- قم بوضع الدرجة 1 لكل سؤال أجبت عليه بـ : أحيانًا
- قم بوضع الدرجة 2 لكل سؤال أجبت عليه بـ : نادرًا
- قم بوضع الدرجة 3 لكل سؤال أجبت عليه بـ : أبدًا

هل تريد أن تعرف أنك أجريت الاختبار بصدق أم لا في الحالات الآتية :

1- إذا حصلت على درجة 3 في رقم واحد لابد وأن تحصل في رقم 21 على واحد أو صفر .

2- إذا حصلت على درجة 3 في رقم ثلاث فإنك تحصل على درجة واحد أو صفر في رقم 16 .

انظر هل أنت صادق أم لا ؟؟

إذا حصلت على درجة :

1- إذا حصل الفرد من 5 : 15 فقط يوجد اضطراب آخر غير الخجل وتظهر لديه اللامبالاة .

2- إذا حصل الفرد من 15 : 55 شخص متزن وفقًا للنسبة التي حصل عليها كلما تقل النسبة من 50 إلى أسفل حتى 15 تؤكد عدم وجود الخجل .

3- ارتفاع النسبة من 55 فما فوق يؤكد وجود مخاوف اجتماعية.

***

اختبار القدرة على التخيل

يمكنك اكتشاف قدرتك على التخيل بعد الإجابة عن الأسئلة العشرة التالية (أجب بنعم أولا بكل صراحة وشفافية)

السؤال الأول:
هل تعتقد بوجود الأشباح؟

السؤال الثاني:
هل تقلق على حياتك عند السفر بالطائرة أو السفينة أو عند السفر لمكان بعيد بمفردك؟

السؤال الثالث:
هل تحلم كثيرا أثناء النوم؟؟

السؤال الرابع:
هل تعتقد في وجود الأطباق الطائرة؟

السؤال الخامس:
هل تتعرض لأحلام اليقظة أثناء أداء بعض المهام؟

السؤال السادس:
هل تتعرض بصفة دائمة للكوابيس والأحلام المزعجة أثناء النوم؟؟

السؤال السابع:

هل تتعرض دائما لحالة من الأحلام والخيال عند تعلقك بشي ما أو شخص ما؟

السؤال الثامن:

هل يمكنك أن تخطط لكيفية التصرف في ثروة قدرها مليون دولار إذا هبطت عليك فجأة؟

السؤال التاسع:

هل تفكر دائما كيف يكون حال الدنيا في نهاية القرن القادم؟

السؤال العاشر:

هل تحلم دائما بالشهرة؟

حساب النتائج:

أمنح لنفسك درجة عن كل إجابة (بنعم) وصفر عن كل إجابة (بلا)

أ-إذا كان مجموع درجاتك مابين 7_10درجات فأنت شخصية خيالية بالدرجة الأولى الخيال خصب وفي حاجة إلى أن تكون شخصية أكثر واقعية...

ب-إذا كان درجاتك مابين5-7درجات فأنت شخصية لديك قدر من الخيال الذي تنفس به عن نفسك وتمتلك قدرا معقولا من الواقعية..

ج- إذا حصلت على اقل من 5درجات فأنت شخصية واقعية ولديك قدر معقول من السيطرة على أفكارك الخيالية.

***

حلل شخصيتك

تعتبر هذه الأسئلة مثل اللعبة إلي من خلالها تعرف شخصية الآخرين وكذلك شخصيتك من خلال الإجابة على هذه الأسئلة إذا كانت الإجابات صريحة ودقيقة .

السؤال الأول :

ما هو أفضل لون عندك ولماذا فضلت هذا اللون ؟

السؤال الثاني :

ما هو أفضل حيوان عندك ولماذا فضلت هذا الحيوان ؟

السؤال الثالث :

ما هو أفضل نوع عندك من أنواع الفواكه ولماذا فضلت هذا النوع بالذات ؟

السؤال الرابع :

إذا كنت في وسط غابة وهاجمك دب ماذا تفعل هل تهاجم الدب أم تهرب أو تصعد إلى أعلى الشجرة حتى يذهب الدب ؟

السؤال الخامس :

إذا رموك في غرفة مظلمة لا يوجد فيها مصابيح ولا شبابيك ولا فيها باب ولا فيها نور ! ماذا تفعل ؟ هل تصرخ حتى أحد يسمعك هل تحاول الخروج بأي طريقة كانت حتى لو حفرت الجدار بأظافرك أو تستلم وتنام ؟

السؤال السادس :

إذا أنت كنت أمام نهر وتريد أن تعبر إلى الضفة الأخرى والمسافة ما بينك وبين الضفة الأخرى لا تقل عن خمس أمتار يعني تستطيع أن تعبر هذا النهر خلال دقيقتين ولكن لا تعلم هل سوف تعبر بسلام أم لا تعبر يعني احتمال من تضع قدمك

بالنهر تموت واحتمال تنجوا ! ولكن يوجد جسر يبعد عن مكانك بحدود نص كيلـوا عن المكان الذي أنت واقف أمامه من خلاله تستطيع أن تعبر بأمان إلى الضفة الأخرى ! وأعلم أن الوقت غير محسوب ... فماذا تفعل هل تعبر من خلال النهر أم من خـلال الجسر ؟

الإجابات على الأسئلة والتحليل لها:

الجواب الأول :

إذا اخترت الألوان الهادئة :

مثل درجات اللون الأزرق : أنت إنسان هادئ حنون عاطفي

إما إذا اخترت الألوان الحارة :

مثل الأسود والأحمر : أنت إنسان حقود ، تتضايق من الآخرين

الجواب الثاني :

إذا اخترت الحيوانات الصغيرة مثل :

الأرنب أو القطة :- أنت إنسان نشيط تحب المرح وتحب تمازح الآخرين وكذلك بسيط .

وإذا اخترت الحصان أو الأسد :-فأنت إنسان قوي جريء فيك من الكبرياء ويملكك الغرور أحيان .

الجواب الثالث :

إذا اخترت مثلاً :- الفراولة والتفاح : أنت إنسان تعشق الجنس وتحب أن يكون شريك حياتك جميل وتبحث عن المظاهر والأناقة .

أو اخترت مثلاً :- البطيخ و البرتقال : أنت إنسان بسيط لا تبحث عن المظاهر وكذلك شريك حياتك لا يشترط أن يكون جميل بكل شيء .

الجواب الرابع :

إذا اخترت أن تهاجم الدب فأنت إنسان لا تهرب بالمشاكل الكبيرة ، وإذا اخترت أن تهرب فأنت إنسان لا تواجه المشاكل الكبيرة و تتجنبها ، وأما إذا اخترت

أن تصعد فوق الشجرة فأنت إنسان تحاول أن تبتعد عن المشاكل حتى تنتهي أو حتى تهدأ الأمور .

الجواب الخامس :

إذا اخترت الصراخ وحفر الجدار فأنت إنسان تخاف الموت وعندما تمرض مرض شديد تذهب إلي الطبيب مسرعاً ، أما إذا اخترت النوم فأنت إنسان لا تخاف الموت وبالك مرتاح .

الجواب السادس :

إذا اخترت العبور من خلال النهر فأنت إنسان تبوح بأسرارك بسرعة وتعاشر كل الناس يعني اجتماعي ، أما إذا اخترت الجسر فأنت إنسان كتوم لا تبوح بأسرارك ألا للمقربين منك جداً و انطوائي جداً .

***

اختبار نفسي

أقرا الأسئلة بشكل جيد ثم اجب عن الأسئلة:

بـ (متوفرة لدي)

(إلى حد ما متوفرة لدي)

(غير متوفرة لدي)

مع ما تجده مناسبا لك ،وضع ثلاث درجات (3) لكل سؤال تجيب عليه ب (متوفرة لدي)و درجتين (2) لكل سؤال تجيب عليه ب (إلى حد ما متوفرة لدي) ودرجة واحدة لكل سؤال تجيب عليه ب (غير متوفرة لدي) .

1صفة بشاشة الوجه .

2 صفة التواضع .

3 عادة السؤال عن الآخرين .

4 صفة التفاعل الاجتماعي الايجابي مع من أتعامل معه .

5 صفة الاستماع لمشاكل الأصدقاء .

6 عادة إعطاء الفرصة للأصدقاء للتحدث عن أنفسهم .

7 صفة التعاون مع الآخرين .

8 صفة الابتعاد عن التملق .

9 عادة تجنب الجدل العقيم .

10 ميزة احترام وحب الآخرين .

11 صفة الكرم المنطقي .

12 صفة التمتع بالثقة بالنفس .

13 عادة نقل الأخبار والمواضيع المفيدة .

14 ميزة التحلي بالأمانة والصدق .

15 عادة إفشاء السلام على الآخرين .

16 ميزة كره الأنانية.
17 صفة النظافة وحسن الهندام .
18 صفة الابتعاد عن الكبرياء والغرور .
19 ميزة التمتع بالتسامح وسعة الصدر .
20 ميزة طيبة القلب والإيمان .
21 صفة الالتزام بالإخوة الصادقة .
22 صفة التحلي بالوفاء للصداقة .
23 عادة الالتزام بالوعد .
24 ميزة التحلي بالصدق .
25 عادة الاعتراف بالخطأ .
26 صمة تجنب الغيبة والنميمة .
27 صفة مساعدة من يحتاج للمساعدة .
28 صفة الاعتدال في حب الذات .
29 ميزة كره التمركز على الذات .
30 صفة حب الاختلاط الاجتماعي .

استخراج النتيجة :

اجمع الدرجات التي حصلت عليها ، إذا كان مجموع ما حصلت عليه يتراوح بين (90 -76) فأنت مفضل من قبل الآخرين ويودون إقامة علاقة صداقة معك باندفاع ،

وإذا حصلت على (-75 60-) يرغب معاشرتك الآخرون بشكل اعتيادي ،أما إذا حصلت على(59 -45) فإنك تحتاج إلى تحسين وتعديل صفاتك ومميزاتك وإذا حصلت على (44 -30) فأنت بحاجة ماسة إلى تغيير صفاتك وتعديل سلوكك مع الآخرين وإلا لم تجد من يتعامل معك .

***

أسرار الشخصية الجذابة

من متطلبات القيادة الإدارية، القدرة على امتلاك مفاتيح قوة التأثير في الآخرين، وإيجاد قناعات معينة، وإحداث تغيير ما، وحتى يستطيع القائد التصرف بذكاء، ويُسمَع له لابد أن يمتلك القدرة الذاتية على إدارة الذات التي تسهم في بناء شخصيته، ومن أسرار الشخصية الجذابة للآخرين، القدرة على جذب قلوب الناس، وإن كانوا عدائيين معك .

أ قدم بعض تلك الأسرار التي ستخولك حق القيادة والتأثير، من خلال الشخصية الجذابة :

1- تقدير الطرف الآخر واحترامه:

إذا أردت أن يحترمك الآخرون، وأن يتعاملوا معك بإحسان، وأن تكسب قلوبهم ومحبتهم ويتقبلوا مقترحاتك وأفكارك، فما عليك إلا أن تحترمهم بالمثل، بل أكثر من ذلك، ولتعلم أن ما تزرعه ستجده وتحصده؛ فقد أثبتت الدراسات العلمية أن من يتعلم كيفية التعامل مع الآخرين يكن بذلك قد أنجز 85٪ من طريق النجاح، ثم إنه يكون قد حقق 99٪ من طريق سعادته الشخصية.

2 - تعلم مهارات استقطاب الطرف الآخر عن طريق:

(أ) ذكر اسم الطرف الآخر باستمرار: فإذا كانت الابتسامة تسحر الناس وتجذب قلوبهم، فإن للأسماء وقع السحر إن لم يكن أكبر؛ فكل منا يهتم باسمه دون البشر؛ يطرب لسماعه، ويحب أن يكتبه، أو يراه مكتوباً في صحيفة أو مجلة أو قائمة أو كتاب، فإذا ما التقيت بشخص وحييته باسمه، فإنه سيفرح ويبتهج لذلك.

وقد كان للرئيس الأمريكي الأسبق (فرانكلين روزفلت) طريقته الخاصة في جذب قلوب الناس من خلال ذكر أسمائهم؛ فقد كان يخصص بعض الوقت لتذكر الأسماء، حتى أسماء الميكانيكيين الذين كان يتعامل معهم، لإدراكه أن أبسط وأفضل طرق كسب قلوب الآخرين هي تذكر أسمائهم، وهذا ما يجعلهم يشعرون بأهميتهم.

(ب) إظهار الثقة واحترام النفس: إن إظهار الثقة بالنفس عاملٌ هامٌ في كسب ثقة الآخرين، ومتى تحقق ذلك أقبل الناس عليك، وقدَّروا كل ما تقوله وتفعله، ثم إن احترام الذات وتقديرها هي الركيزة الأساسية التي توصلك إلى أن يحترمك الآخرون؛ فمن المعروف لدى الناس أن من لا يحترم نفسه لا يحترمه الآخرون، فإذا اتخذ الإنسان لنفسه المكانة التي تتناسب معه ومع طموحه، عندها سيذعن الآخرون لقراره هذا، قال زهير بن أبي سلمى: (وَمَنْ لا يُكَرِّمْ نَفْسَهُ لا يُكَرَّمِ)

أيضاً قال المنفلوطي: "من العجز أن يزدري المرء نفسه؛ فلا يقيم لها وزناً، وأن ينظر إلى من هو فوقه من الناس نظر الحيوان الأعجم إلى الحيوان الناطق، وعندي أن من يخطئ في تقدير قيمته مستعلياً، خير مِن مَن يخطئ في تقديرها متدنياً؛ فإن الرجل إذا صغرت نفسه في عين نفسه؛ يأبى لها من أعماله وأطواره إلا ما يماثل منزلته عنده، فتراه صغيراً في عمله وأدبه، صغيراً في مروءته وهمته، صغيراً في ميوله وأهوائه وفي جميع شؤونه وأعماله، فإن عظمت نفسه عظم بجانبها كل ما كان صغيراً في جانب النفس الصغيرة".

(ج) ذكر واستحسان إيجابيات الطرف الآخر: إذا وجدت فيمن تحدثه ميزة أو صفة أو خصلة أو عادة جميلة وحميدة؛ حاول أن تلفت نظره إلى ذلك، وتبين له أهميتها؛ فهذا يُشْعِره أنك بالفعل شخص يستحق التقدير والاحترام، وأنك شخص يفضَّل التعامل معه؛ لأنك خلوق وطيب وتقدر الآخرين وتقدر ما لديهم من

الصفات والميزات الحميدة، وهذا يدل على أنك لست شخصاً حقوداً ولا غيوراً ولا أنانياً تحب نفسك فقط.

(د) حسن الإصغاء إلى الطرف الآخر: إن لحسن الاستماع أثراً بالغاً في نفوس الآخرين، فلا يتقنه إلا من يعرف كيف يستخدمه؛ ولهذا الغرض تقوم كثير من الشركات والمكاتب الإدارية بإعطاء دورات تدريبية وتثقيفية كثيرة في كيفية الاستماع والإصغاء الجيد للآخرين، وذلك لتحقيق الفهم الكامل للوصول إلى حل مناسب، ويذكر (بيرتون كبلان) في كتابه "كيف تسيطر على الآخرين؟ "، أن الدراسات الجامعية تؤكد أن الاستماع الجيد يساوي 20 نقطة من نقاط حاصل الذكاء؛ فعندما تستوعب المحتوى النقدي للعبارات المتحدث بها، فإنك تقيم المواقف بدقة أكثر، وسينظر إليك الآخرون على أنك شخص يدرك ما يقال، ويفهم ويفكر فيما يجب على الآخرين قوله، ويقول كبلان: "فيؤدي ذلك إلى أن يعتبروك أكثر ذكاءً من المستمعين الذين ليس لديهم نفس المهارة؛ حيث إن فرصة تكوين الثقة، وقوة الشخصية تكمن في إثبات ذكائك من خلال الاستماع الجيد".

(هـ) قوة أثر الابتسامة: للابتسامة تأثيرها في الشخص الذي يبتسم، وفي الآخرين؛ فقد أثبتت البحوث العلمية أن التعبير عن انفعالٍ ما، يمكن أن يولد لدى الشخص الإحساس بالانفعال نفسه، وهذا يعني أن بمقدور الإنسان أن يشعر بالسعادة بمجرد أن يبتسم، وقد توصلت دراسة أخرى قام بها عدد من علماء النفس والاجتماع الأمريكيين إلى أن الابتسامة سبب من أسباب النجاح والسعادة؛ حيث تبين أن الشخص الذي يبتسم دائماً هو أكثر الأشخاص جاذبية وقدرة على إقناع الناس، وهو أكثرهم ثقة بنفسه.

عندما تبتسم في وجه شخص ما، فإن موجات كهرومغناطيسية إيجابية ذات ذبذبات معينة تنطلق منك - دون أن تشعر - في اتجاه ذلك الشخص، وتتوقف كمية

تلك الموجات على طريقة تبسمك وترحيبك به وقوة مشاعرك الداخلية ومدى تركيز نظرتك إليه، وتعتمد على العبارات والكلمات المصاحبة لتلك الابتسامة، فإذا كان ذلك الشخص يحمل في نفسه شيئاً ما من ناحيتك، كالحقد أو البغض، فإنك بتبسمك في وجهه بالطريقة السليمة؛ تكون قد حققت الآتي:

- قويت هالتك وحميت نفسك من الموجات السلبية التي يوجهها إليك - دون أن يشعر بذلك - لمجرد أنه يفكر فيك بطريقة سلبية.

- أثرت في موجاته السلبية؛ لهذا ستقترب موجاته من موجاتك الإيجابية فتتحقق الألفة والمحبة، وهو الذي يحقق لك الجذب.

3- قدرة الحصول على موافقة الطرف الآخر 3 مرات:

من أنجح الطرق التي تجعل الطرف الآخر ينساق إلى ما تقول هي أن تجعل ردود فعله ردوداً إيجابية، أي تجعله يتلفظ بعبارات التأييد والموافقة سواءٌ نطق بذلك أم لم ينطق، كأن يقول: (نعم، أو صحيح، أو فعلاً)؛ فالرد الإيجابي يجعله يرى ما تطرحه يتوافق مع ما بداخله.

يقول الطبيب النفساني (أوفرستريت): "إن الجواب بالنفي لهو من أصعب العقبات التي يمكن التغلب عليها؛ فعندما يجيب الإنسان بـ "لا" يفرض عليه كبرياؤه أن يبقى مصراً عليها، وقد يشعر فيما بعد أنه مخطئ لكن كبرياءه يأبى عليه الاعتراف بخطئه، وحين يتفوه بشيء يجب أن يحافظ عليه؛ لذلك من المهم جداً أن نبدأ الحديث مع أي إنسان من الناحية الإيجابية".

4 - إخراج الطرف الآخر من حالة الرفض

لكي تحطم حاجز الرفض وتذيب قالب الجليد الذي يحيط بالطرف الآخر؛ عليك اتباع الأساليب التي تتناسب مع الموقف الذي أنت فيه، ومن هذه الأساليب الآتي:

1- النظر إليه عندما تتحدث عن موضوع أو نقطة تعلم أنه يوافقك عليها، كأن تقول: "وكلنا يسعى لتحقيق النجاح، والوصول إلى أهدافنا التي خططنا لها وتخيلنا نجاحها".

2 - التحدث عن أمرٍ هو يتميز أو يتصف به، أو نجاح قام به، كأن تقول: "فالعزيمة القوية تقود الشخص إلى تحقيق ما كان يقال بأنه صعب، ونحن لدينا هنا من حقق بعزيمته ما عجز عنه البعض".

3 - ذكر اسمه خلال عملية الشرح، كأن تقول: "فمثلاً إذا قلنا بأن فلاناً (وتذكر اسمه) يعد مخططاً استراتيجياً، ويريد تحقيق أعلى نسبة إنجاز بجودة عالية، فما الذي يمنعه من تحقيق هدفه؟ ".

4 طلب المشاركة منه في طرح خبرته في الموضوع الذي تتحدث عنه كأن تقول: "لا يفتى ومالك في المدينة! " فما تقول يا أستاذ (.....) فيما ذُكر وما هي خبرتك في هذا الأمر؟ ".

5 - بناء الألفة مع الغير: تحدث عملية التوافق بين الناس بصورة عامة بطريقة طبيعية لا شعورية، وهذا يكون واضحاً في الاجتماعات، وجلسات النقاش، فإذا كان لأحد المناقشين أو الحضور رأيٌ ما، وكان هناك من يؤيد فكرته فإن حركات الشخص المؤيد تبدأ - في الغالب - تنساق وراء حركات صاحب الفكرة بطريقة لا إرادية؛ فمثلاً في اعتدال صاحب الفكرة في جلسته تجد ذلك الشخص يفعل الشيء نفسه بطريقة غير مقصودة، وذلك لحدوث التوافق بينهما، وهكذا.

***

الكاريزما أو الشخصية المستقطبة

قد نتساءل ماذا تعني هذه الكلمة ؟

إنها الشخصية التي تؤثر ايجابيا في الآخرين سواء جسديا أو عاطفيا أو ثقافيا وهي كلمة إغريقية تعني " موهبة ربانية " أو تعني " منحة ربانية " ،وهي تشير إلى الجاذبية الكبيرة أو الحضور الفعال والقوي الذي يتمتع به شخصاً دون الآخرين والكاريزمي هو الإنسان ذو الشخصية التي لا تُنسى ...فالكاريزمي صاحب شخصيه لا تتوه وسط الزحام..وعلى كل حال الكاريزما صفة تنبع من الداخل وليست صفة خارجية ...فمميزاته داخليه ، مما يضفي عليه جاذبيه خاصة ..وروعه منفردة ، والشيء الرائع في الكاريزما ، لأنه يستمد قوته من ذاته .فالكاريزما هبة من الله تعالى فالكاريزمي يتحلى بقوة خارقة وصفات نادرة وقدرات روحية، فهو اجتماعي جدا نشيط ،حامي ،محبوب ..طموح ، يعشق التحدي ، والتغيير ، لا يقف أمامه شي ، ويعرف أين يقف ، أفكاره عميقة ،صاحب موقف وفكر معين ،واثق من نفسه بالطبع ، قادر على الإقناع.

استراتيجيات السحر الشخصي:

لا يقتصر سحر الشخصية على قلة من سعداء الحظ،بل يمكن لأي إنسان اكتساب مهارات وسلوكيات الشخصية الآسرة أو "الكاريزمية" بالإرادة والممارسة وذلك بتطبيق الاستراتيجيات التالية:

1- نم ثقتك بنفسك:

تعد الثقة بالنفس أحد المكونات الأساسية لسحر الشخصية،

فالواثقون بأنفسهم يؤكدون لمرءوسيهم أن كل شيء على ما يرام وتحت السيطرة،فتنتقل عدوى الثقة إلى المرءوسين ويشتعلون حماسا.

ولهذا يلجأ الناس للشخصيات القيادية الجذابة ليتزودوا ببعض التفاؤل والثقة بالنفس ويحصلوا على شحنة من الحماس الفاتر لديهم.

لكنك ربما تفتقد للثقة بالنفس لأنك لا تقدر نقاط قوتك كما ينبغي. بادر بعمل جرد لصفاتك الحسنة وإنجازاتك لمنح نفسك دفعة قوية لتقييم النفس وتدعيم ثقتك بنفسك. أيضاً حاول أن تفهم كل ما يتعلق بعملك، فكلما زادت معرفتك زادت ثقتك بنفسك.

وأخيراً استخدم الخيال الإيجابي، فإذا كنت مهتماً بشيء ما، تخيل أفضل نتائج يمكن تحقيقها منه.

2- تعلم تكوين الرؤى:

الزعماء الكاريزميون يعملون على بلورة رؤى واضحة وساحرة لإلهام أتباعهم، استخدم البديهة والمعرفة، وذلك بأن تكون مدعمة بالبيانات المقدمة من الخبراء والأصدقاء والزملاء وذلك لتخيل ما الذي يمكن أن تنجزه شركتك أو إدارتك في المستقبل.

3- كن إيجابياً:

الأشخاص الكاريزميون يمتلكون قدراً هائلاً من الحماس والتفاؤل والطاقة.

فهم ينشدون الأفضل في حياتهم الشخصية والعملية. فعملهم جد، ولهوهم لهو.

وهم يوازنون بين أوقات العمل وأوقات الراحة، يعملون كثيرا، وينامون كثيرا، ويمارسون لعبة رياضية على الأقل.

4- كن حساساً:

لا تكثر من استخدام كلمة "لا" واستبدلها بكلمة "تقريباً" أو "ربما":

فالأشخاص الجذابون لا يقدمون ردوداً نهائية في المواقف السلبية، لكنهم يفعلون ذلك في المواقف الإيجابية. المواقف السلبية، إذا كنت على وشك الاستسلام لمشكلة ما، فحاول أن تطرق أبوابا جديدة، ونقب عن حلول لم تكن مطروحة من قبل.

5- كن صريحاً:

يتمتع أصحاب الشخصيات الساحرة بالصراحة والوضوح، فتنطق ألسنتهم بما يعتمل داخل سرائرهم لكن مع مراعاة أحاسيس الآخرين. ليس سهلا أن يكون

المرء صريحاً جدا وودودا في آن واحد. إذا أردت التعبير عن رأيك بشأن شخص أو فكرة ما، عليك أن تصيغ رأيك هذا في جملة من عشر كلمات داخل ذهنك أولا.

مارس هذا الأسلوب من حين لآخر، وسوف يساعدك على اكتساب عادة الصراحة والوضوح.

6- روج لنفسك:

الأشخاص الكاريزميون يتحينون الفرص لإظهار مواهبهم وقدراتهم. هاهي بعض أساليب الترويج للنفس:

- صمم لنفسك صفحة على شبكة الإنترنت واذكر فيهاإنجازاتك
- كون سجلاً لإنجازاتك الشخصية يحتوي على كل الشهادات والتقارير التي تحدد إسهاماتك وأنشطتك
- تكلم عن المشروعات الباهرة التي شاركت أو ستشارك فيها.

7- خاطر .. ولكن بحساب:

الأشخاص الكاريزميون على استعداد لخوض المخاطر لكن دون تهور أو طيش.وفي كل الأحوال، اجعل الآخرين على علم بالمخاطر التي تخوضها.

8 - كن مختلفاً:

إذا استطعت أن تكون مختلفاً بطريقة درامية وإيجابية، فهذا من شأنه أن يزيد من جاذبيتك الشخصية.كثير من استراتيجيات الترويج للنفس وخوض المخاطر تسهم في ظهورك بشكل درامي وغير مألوف فمثلاً،عندما طلب من أحد المديرين الشباب في إحدى الشركات الكبرى أن يقدم محاضرة لزملائه في إدارة الوقت جاء في يوم المحاضرة متأخراً عن موعده خمس دقائق،وكان يلهث ويرتدي زياً وحذاء رياضياً. ثم بدأ في إلقاء المحاضرة وهو يتصبب عرقاً بينما تظهر ملابس العمل تحت الزي الرياضي.وعندما أنهى المحاضرة،ارتدى الزى الرياضي ثانية وانطلق خارج القاعة قائلاً أنه على وشك أن يتأخر عن موعده التالي.

***

مقومات الشخصية الجذابة

1/ عدم البوح بالمتاعب الخاصة ...

فالحزن والألم والضيق ، عناصر موجودة أصلا في الإنسان و لا يمكن له التخلص منها ولكن لابد من إخفائها أو تقليلها قدر الإمكان حتى لا يسأم الآخرون لأنهم غير مجبرين على المشاركة في أحزاننا

2/ فهم الآخرين ..

ومن المستحسن محاولة فهم مشاكل الآخرين ، وان تكون شخص مجامل ليس فقط في المناسبات الكبيرة ، بل في الصغيرة ايضاً كما يجب احترام أحزان الآخرين وإبداء السرور في أفراحهم

3/ علم الاستماع :

فالاستماع للآخرين يكسبك جاذبية ، لان الشخص الذي يتقن فن الاستماع للأحاديث الآخرين يكون محبوباً منهم كما يجب أن تترك للآخرين حرية الحديث ثم تشارك فيه بعد ذلك .

4/ عدم التعالي على الآخرين..

ويعتقد الكثيرون في قرار أنفسهم أنهم لا يقلون عن الآخرين في أي شي لذلك فالتعالى عليهم قد يؤثر على علاقتهم بك ، ويتمثل ذلك في طريق الحديث والتصرف غير اللائق ، بينما التواضع يكسب صاحبة دائماً محبة الآخرين

5/ إظهار الإعجاب في الوقت المناسب..

أن كل إنسان يحب أن يتلقى المديح ولكن ليس إلى درجة النفاق ، فالإنسان يحتاج إلى المجاملة وإظهار الإعجاب الذي يجدد الثقة في النفس ، ولكن يفضل أن تظهر هذا الإعجاب في محلة بكلمة مخلصة في الوقت المناسب والطريقة المناسبة

6/ التفاؤل المعقول..

والمتفائل محبوب دائماً ، فهو يجعل الآخرين يرون العالم بمنظار الواقع ، ولكن هذا التفاؤل يجب أن يكون في حدود المعقول وأن لا يتطرق إلى الخيال ،والمتفائل لا يعترف باليأس ، ولكنه يجدد دائماً الأمل في حل مشاكله وفي حدود الإمكانيات الموجودة

7/ تقبل ملاحظات غيرك ..

من الجيد استقبال ملاحظات ونقد الآخرين برحابة صدر ، إذا صدرت عن أناس مخلصين لا يبغون سوى المساعدة ألحقه وقد تصدر هذا الملاحظات من أناس حاقدين ، ولكن في الحالتين من المستحسن أن تتقبل ما يوجه إليك من ملاحظة أو نقد بابتسامة ومهما كان الثمن .. مع ما يفرضه ذلك من التحكم بالعقل والسيطرة على المشاعر .

8/ التفكير بنفسية مرحة ..

وعند التفكير في موضوع ما من الأفضل أن تكون نفسيتك مرحة وهادئة ، ليتسنى لك البت في الأمور بطريقة سلسة وغير معقدة ، أما عندما تكون نفسيتك كئيبة فلا تحاول أن تحسم في أمر ما ، حتى لا يشوب النتيجة الخوف والقلق .

9/ التفكير والتصرف بنفسية الخير..

فحتى تكون جذاب لابد أن تتصرف دائماً بنفسية الخير وإذا كنت تتحلى بجميع الصفات السابقة ، فانك بدون صفة الخير ستفقد عنصر هاماً من عناصر الجاذبية

10_ وأخيراً .. الصراحة ..

إن الصراحة صفة أساسية من صفات الجاذبية ، فهي واجبة التفكير مع النفس ، وفي التفاؤل مع الغير .. أما الشخص ذو الوجهين أو المحب لذاته والمشاكس لغيره فهل ستكون برأيك .. شخصية جذابة . ؟!

أتمنى أن تكون شخصيتك جذابة ومحبوبة دائماً

أنماط من الشخصيات
يجب الانتباه إليها عند الزواج

و لما كان موضوع الاستشارة كان يعتمد أساساً على الآخرين و أمانتهم و بصيرتهم ، و نظراً لاحتمالات الخداع في هذا الجانب بسبب الضعف المتواصل بين الناس و عدم معرفتهم ببعضهم بدرجة كافية حتى لو كانوا جيراناً متقابلين في عمارة واحدة أو حتى أقارب ، لذلك

يصبح للمقابلة الشخصية أهمية كبيرة في قرار الزواج لأنها رؤية فعلية للآخر دون وسيط (خادع أو مخدوع أو مجامل) . و لكن هذه الرؤية أو المقابلة الشخصية المباشرة تحتاج لعلم و مهارة لكي نتمكن من فهم مفاتيح الشخصية و تحديد نمط سلوكها الحالي و المستقبلي . و هناك مجموعة من الشخصيات يصعب التعايش معها ، و مجموعة أخرى من الشخصيات يمكن التعايش معها مع وجود بعض المتاعب و المشكلات و سنوضح ذلك فيما يلي ليكون مفتاحاً مهماً في يد المقبلين على الزواج و ذويهم و لنقلل من احتمالات الخداع لأقل درجة ممكنة .

أولاً : شخصيات يصعب الحياة معها :

الشخصية البارانوية (الشكاك المتعالي)

محور هذه الشخصية الشك في كل الناس و سوء الظن بهم و توقع العداء و الإيذاء منهم فكل الناس في نظره أشرار متآمرون .

هو شخص لا يعرف الحب أو الرحمة أو التسامح لأنه في طفولته المبكرة لم يتلق الحب من مصادره الأساسية (الوالدين) ، لذلك لم يتعلم قانون الحب .

و هو دائم الشعور بالاضطهاد و الخيانة ممن حوله ، و هو شعور يولد لديه كراهية و ميول عدوانية ناحية كل من يتعامل معهم . و تتخذ عدوانيته صوراً كثيرة

منها النقد اللاذع و المستمر للآخرين ، أو السخرية الجارحة منهم و في نفس الوقت لا يتحمل أي نقد فهو لا يخطئ أبداً (في نظر نفسه) و هو شديد الحساسية لأي شيء يخصه .

و الشخص البارانوي لا يغير رأيه بالحوار أو النقاش فلديه ثوابت لا تتغير ، و لذلك الكلام معه مجهد و متعب دون فائدة ، و هو يسيء تأويل كل كلمة و يبحث فيما بين الكلمات عن النوايا السيئة و يتوقع الغدر و الخيانة من كل من يتعامل معهم . و هو دائم الاتهام لغيره و مهما حاول الطرف الآخر إثبات براءته فلن ينجح بل يزيد من شكه و سوء ظنه ، بل إن محاولات التودد و التقرب من الآخرين تجاهه تقلقه و تزيد من شكوكه و في بداية حياته تكون لديه مشاعر اضطهاد و كراهية للناس و السؤال الآن : كيف نكتشفه في فترة التعارف أو في فترة الخطوبة ؟

نجده كثير الشك في نوايا خطيبته ، يسألها كثيراً أين ذهبت و مع من تكلمت ،و ماذا تقصد بكلامها ، و يجعلها دائماً في موقف المتهمة المدافعة عن نفسها ، و هو شديد الحساسية تجاه أي نقد ، في حين يتهكم و يسخر من الآخرين بشكل لاذع .

و إذا كانت فتاة نجدها شديدة الغيرة بشكل مزعج من أقرب الناس شديدة الحساسية لأي كلمة أو موقف ، كثيرة الشك بلا مبرر ، و خطيبها في نظرها كذاب و مخادع و خائن ، تعبث في أرقام الهاتف لتعرف من يتصلون به ، و تتنصت على مكالماته و تعبث في أوراقه أو أجنداته أو درج مكتبه للبحث عن دلائل الخيانة .و هذه الشخصيات لا يجد الطرف الآخر أي فرصة معها للسعادة فالوقت كله مستنزف في تحقيقات و اتهامات و دفاعات و طلب دلائل براءة و دلائل وفاء .

الشخصية النرجسية (الطاووس – المتفرد – المعجباني)

و كلمة النرجسية جاءت من اللغة اليونانية من لفظ Narcissus و مصدرها أسطورة يونانية تقول أنه كان شاباً يونانياً يجلس أمام بركة ماء فأعجبته صورته فظل ينظر إليها حتى مات فالنرجسي معجب بنفسه أشد الإعجاب .

الشخصية الهستيرية (الدرامية – الاستعراضية – الزائفة)

هذه الشخصيات نجدها في الفتيات و النساء عموماً ، و هي شخصية مثيرة للجدل و محيرة و تشكل هي و الشخصية السيكوباتية أهم الشخصيات التي كتبت فيهن الأشعار و عنهن الروايات . فهي شخصية تضع من يتعامل معها في حيرة و تناقض ، تراها غالباً جميلة أو جذابة ، تغري بالحب و لا تعطيه ، تغوي و لا تشبع ، تعد و لا توفي ، و الويل لمن يتعامل معها . تبدي حرارة عاطفية في الخارج في حين أنها في الداخل باردة عاطفياً .

الشخصية السيكوباتية (النصاب – المحتال – المخادع – الساحر)

كذاب ، مخادع ، محتال ، نصاب ، عذب الكلام ، يعطي وعوداً كثيرة، و لا يفي بأي منها. لا يحترم القوانين أو الأعراف أو التقاليد و ليس لديه ولاء لأحد ، و لكن ولائه لملذاته و شهواته .. يسخر الجميع للاستفادة منهم و استغلالهم و أحياناً ابتزازهم ، لا يتعلم من أخطائه و لا يشعر بالذنب تجاه أحد ، لا يعرف الحب ، و لكنه بارع في الإيقاع بضحاياه حيث يوهمهم به و يغريهم بالوعود الزائفة . .

***

الشخصية السيكوباتية وكيف تتعامل معها ؟

كثيرا ما يستخدم الناس كلمة سيكوباتي لكي يصفوا بها إنسانا معينا أو سلوكا سيئا قام به احد الأفراد وفي الواقع فان المقصود بالسيكوباتية هو ضعف الضمير والوازع الديني أو الأخلاقي لدى صاحبة ،وبالتالي فان هذا الإنسان لن يوجد لدية شيء يمنعه من تنفيذ أي فكرة أو طلب تصبو إلية نفسه ....وحتى نفهم هذا الموضوع فان علينا أن نستوعب مفهوم كلمة ((النفس))_ النفس في المصطلحات الطبية ،فكلمة النفس تعني لدينا مجموعة عناصر مرتبطة بعضها ببعض مثل الأنابيب المستطرقة بحيث تصل هذه التركيبة النفسية في النهاية إلى نوع من الاستقرار والثبات بين عناصرها المختلفة عند المواجهة الإنسان لأي ظرف يحتاج فيه إلى اتخاذ قرار معين ونستطيع أن نلخص هذا الموضوع بتقسيم النفس إلى ثلاثة أجزاء وهي الضمير ،والغرائز ،والجزء الثالث والمهم في هذه التركيبة هو ((الأنا)) ،وهي الجزء الواضح والظاهر من شخصية أي إنسان منا ، بمعنى انه لا يوجد احد يستطيع أن يطلع على ضمير الأخر أو أن نفهم بطريقة مؤكدة غرائز ونوازع الآخرين ،ولكننا بالطبع نستطيع أن نحكم على تصرفات وسلوكيات بعضنا البعض وعلى طريقة اتخاذ كل منا لاختياراته وطريقة حلول مشاكله وهذا يعني أن الإنسان تتنازعه قوتان في شخصية الأولى وهي الضمير ،والضمير هنا يعني لدينا الجزء الأعلى على المخ والوظائف الذهنية التي يستطيع الإنسان أن يخزن فيها كافة الخبرات المتعلقة بالدين والعرف والأخلاق والنصائح والتوجيهات وغيرها من المعارف المختلفة ،وبالطبع فان هذه الأمور تدفع الإنسان إلى جانب الكمال والصلاح وعلى الطرف الأخر والنقيض يأتي مجموعة الغرائز وهي عبارة عن المراكز المختلفة الموجودة في الدماغ والتي تمثل احتياجات الإنسان المختلفة مثل مراكز الجوع والعطش والحب والجنس والغضب وغيرها من احتياجات الإنسان،وهذه المراكز في معظم الأحوال في حالة من النشاط تزيد وتقل حسب حالة الإنسان ،ولكن لا تستجيب لها ((الأنا)) أو الإنسان

بشكل عام إلا إذا زادت عن حدها وبدأت تلح بشده ولذلك فإننا نستطيع أن نفهم من هذا إن كلتا القوتين سواء الضمير أو الغرائز كل يدفع في اتجاه مضاد ولا بد لكي يعيش الإنسان في حالة الهدوء والتوافق النفسي أن تكون هناك وسيلة لحل الصراع الذي ينشا على كل الأمور التي يحتاج الإنسان لان يأخذ فيها قرارا أو يختار بين اختيارين أو أكثر لذلك خلق الله وظيفة أخرى وهي وظيفة ((الانا)) وهي وظيفة توفيقيه وهي محصلة لصراع القوتين المتنازعتين ولكنها ليست وظيفة سلبية وإنما هي وظيفة غاية في الأهمية والتعقل فهي ليست محصلة حسابية بمعنى أنها دائما تميل إلى الأقوى فقط وإنما هي وظيفة تقوم باختيار الواقع للتعرف على ما هي الظروف المحيطة بالإنسان وما هو الاختيار الأمثل الذي يناسب الواقع ثم تبدأ في عملية مقايضة للإصلاح بين طرفين متناقضين وهما الضمير والغرائز حتى تستطيع أن ترضي كليهما باستخدام ما لديها من حيل دفاعية مثل الأفكار والإسقاط والتبرير وغيرها من الوسائل النفسية الكثيرة التي تتميز بها ((الأنا)) وبذلك تستطيع أن تحل هذه المعادلة الصعبة التي يفشل في حلها خبراء كثيرون في مجالات العلم المتعددة ولكن ((الأنا)) بما وهبها الله سبحانه وتعالى من حيل ووظائف دفاعية عظيمة تستطيع أن تجد الحلول التي تجعل الإنسان يستمر في حياته وهو يواجه اختبارات كثيرة في كل دقيقة ولحظة في حياته .

ومن هنا وبناء على هذا الوصف نستطيع أن نفهم بسهولة من هو الشخص السيكوباتي وبالطبع فان هذا الشخص هو الإنسان الذي تضعف لديه وظيفة الضمير

وهذا يعني انه لا يحمل كثيرا في داخل مكونات نفسه من الدين أو الضمير أو الأخلاق أو العرف ،وبالتالي فإننا نتوقع أن مؤشر المحصلة سوف يكون دائما في حالة من الميل المستمر نحو الغرائز ونحو تحقيق ما تصبو إليه النفس ،وبالطبع فان هذا مبررا له بان تستجيب ((الأنا)) لديه لهذه النوازع والرغبات وأيضا لديها من الحيل ما تستطيع أن تستخدمه ولكن نستطيع أيضا أن نتفهم انه بعد فترة من الزمان فان هذه

((الأنا)) سوف تشعر بالإجهاد وسوف تعييها ((الحيل)) وسوف تكتشف أنها ضعفت طاقتها وقلت حيلتها وتنهار دفاعات النفس المختلفة ويتحول مؤشر ((الأنا)) ليصبح لصيقا بمؤشر الغرائز فيتبعه إلى حيث ذهب دون مجهود أو تفكير بل وحتى دون الشعور بالذنب أو التأنيب الذي يشعر به أي إنسان إذا وقع في منطقة الخطأ ،ولذلك نقول أن شخصية السيكوباتية مثلها مثل باقي أنواع الشخصيات المختلفة تبدأ ملامحها في الظهور منذ الصغر .

فنرى الطفل السيكوباتي منذ نعومة أظافره يسرق ويكذب ويحتال ويوقع بين الأطفال ويسعى إلى المشاجرة والعنف والإيذاء حتى للحيوانات الأليفة وشيئا فشيئا يكبر هذا الإنسان وتزداد لديه هذه الصفات ترسخا بحيث يصبح الكذب لديه شيئا ثابتا في حياته ونمطا في سلوكه حتى وان كان لا يعود عليه بأي فائدة أو يحميه من العقاب فهو يكذب لمجرد الكذب ويسرق من الأشياء البسيطة إلى العظيمة وينافق ويتسلق على ظهور الآخرين ويسعى لإيذاء الذين من حوله حتى يفسح الطريق لنفسه ويرضي غرائزه ونزعاته وفوق ذلك فهو لا يشعر بالذنب تجاه أي فعل يقوم به أو أي ضرر يلحق بالآخرين لأنه يعيش في هذه الدنيا بمنطق أنا ومن بعدي الطوفان ،

وهذه الأنماط بالطبع توجد حولنا في كل مكان ولكن هذا بالطبع لا يعني أننا يمكننا تصنيف الناس بهذه السهولة إلى سيكوباتي أو غيره وأكثر من ذلك فإننا يجب أن نعي أننا لا يمكننا أن ندفع عن أنفسنا هذه الصفة ولكن علينا أن نعي أيضا إن كل إنسان منا لديه قدر من السيكوباتية بدرجة ما يريد بها أن يحقق نوازعه ورغباته ولكن اغلبنا يستطيع أن يسيطر عليها ويتجنبها في كثير من الأحيان ولكن إذا راجعنا سلوكياتنا فسوف يكتشف البعض منا أننا جميعا نحمل في أنفسنا بعضا من هذه الصفة

لبعض الوقت وان علينا أن نكون أمناء مع أنفسنا وان نحدد هذه الأوقات التي نتحول فيها جزئيا إلى سيكوباتيين وان نقوم هذه الصفة في النفس وذلك من خلال تدعيم الدين والأخلاق والأعراف التي تساهم في زيادة قوة الضمير ونعيش حياة واقعية ومرتبطة بشكل صحيح في الواقع ونقلل من أمور غرائزنا ونوازعنا.

***

هل أنت زوج مثالي ؟

هذا امتحان نفساني صريح للعالم الشهير الدكتور جون كولن موجه للأزواج ،وتذكر أيها الزوج انه ينبغي لك أن تطلع زوجتك على أجوبتك توخيا للدقة .

السؤال الأول : هل من عادتك أن :

أ- تقول لزوجتك أحيانا انك تحبها ؟
ب- تظهر عاطفتك بين حين وأخر ؟
ج- تنتظر منها أن تفترض انك ما تزال تحبها ؟

السؤال الثاني : عندما تعود إلى البيت بعد عملك وتجد زوجتك تعبة هل :
أ- تتهالك على مقعد وثير وتظهر بمظهر المنهوك القوى؟
ب- تتذمر من أنها ما تزال منهمكة في العمل ؟
ج- تمد إليها يد المساعدة في شؤون المنزل ؟

السؤال الثالث : إذا تدخلت والدتك في شؤون بيتك هل:
أ- تتولى الدفاع عن والدتك ؟
ب- تنحاز إلى جانب زوجتك ؟
ج- تعتذر لوالدتك ؟
السؤال الرابع : هل أنت :
أ- تجامل زوجتك من اجل مظهرها أو طهوها أو شيء معين قامت بعملة ؟
ب- لا تلاحظ إلا عيوبها ؟

ج- تدعها تعتقد انك راضي إذا لم تتذمر من شيء ؟

السؤال الخامس : إذا بكى طفلك في الليل هل :

أ- تتظاهر بأنك مستغرق في النوم لكي تنهض زوجتك من فراشها ؟

ب- تبذل جهدك للعناية بالطفل ؟

ج- تقول لزوجتك أن ذلك من عمل النساء ؟

السؤال السادس : إذا رغبت في الذهاب إلى المسرح أو السينما هل :

أ- تدع زوجتك تختار الرواية أو الفيلم الذي تود مشاهدته؟

ب- تعود إلى البيت حاملا بطاقات الدخول إلى المسرح أو السينما؟

السؤال السابع : هل تذكر عيد ميلادها أو تاريخ الزواج فتقدم إليها بين الحين والحين باقات زهور دونما سبب خاص؟

أ- نعم

ب- لا

السؤال الثامن : عندما تخيب المرآة أمالها هل :

أ- تقول لها انك تتقدمين بالسن ؟

ب- تؤكد لها أنها ما تزال جميلة في نظرك

ج- تحاول أن تشجعها بمثل هذه العبارة مثلا : الجمال الحقيقي هو جمال الأخلاق .

السؤال التاسع : هل تنتظر من زوجتك إن :

أ- تعني بشؤون المنزل دون سواها ؟

ب- هل تشجعها على مصادقة الآخرين والاهتمام ببعض النشاط خارج المنزل ؟

ج- تنتظر منها أن تقضي كل أوقات فراغها وراحتها بقربك ؟

والآن إليكم درجات الإجابات :

السؤال	أ	ب	ج
السؤال الأول	3	صفر	صفر
السؤال الثاني	صفر	صفر	3
السؤال الثالث	صفر	3	1
السؤال الرابع	3	صفر	صفر
السؤال الخامس	صفر	2	صفر
السؤال السادس	صفر	3	
السؤال السابع	3	صفر	
السؤال الثامن	صفر	3	صفر
السؤال التاسع	صفر	3	1

النتيجة:

- إذا سجلت 21 نقطة أو أكثر فأنت تستحق أن يضفر على مفرقك إكليل من الزهور فأنت أهل لذلك.

- إذا سجلت من 15-19 نقطة فأنت تجتاز الامتحان بصفتك زوجا وسطا .

- إذا كانت النتيجة دون 14 نقطة فذلك شيء مدهش كيف تستطيع زوجتك أن تتحملك ؟!

هل أنت سعيد في حياتك ؟

هل أنت سعيد في حياتك ؟لكي تعرف الجواب اجب على الاستبيان التالي ،ثم اجمع النقاط لتحديد النتائج التي قد تفاجئك !

1- أي من الأجوبة التالية يصف شعورك إزاء عملك ؟

(أ) مؤهلاتي ليست مقدرة حق تقدير .

(ب)أنا واضح تماما حول أسلوب العمل الذي يلائمني.

(ج) أنا على استعداد للتكيف مع كافة الظروف للحصول على ترقية .

2- كيف تشعر إزاء العلاقات الاجتماعية؟

(أ) اعتقد أن على الناس قبولي لشخصي .

(ب) أنا أدرك ما الذي ينبغي علي تقديمه ،ولكنني افشل أحيانا .

(ج)أحاول قصارى جهدي كي أكون صديقا أو قريبا مثاليا .

3- بأي الأجوبة تصف علاقتك بزوجك _زوجتك؟

(أ) إن علاقتنا جيدة جدا و لا نتجادل أبدا.

(ب) نتجادل أحيانا ،لكننا ننقي الأجواء بيننا فيما بعد.

(ج) نحاول الإفصاح عما في داخلنا ونتناقش في كل صغيرة وكبيرة.

4- كيف تصف منزلك من الداخل ؟

(أ) عادي

(ب)مريح

(ج) أنيق

5- ما هو شعورك نحو الآخرين ؟

(أ) اشعر دائما أن هناك دوافع خفية وراء تصرفات الآخرين .

(ب) أتعامل معهم بثقة حتى يثبت العكس

(ج)أثق بالناس ثم اصدم بهم.

6- لماذا اشتريت أو ترغب في شراء منزل ؟

(أ) لأنه استثمار جيد.

(ب) لأنه مناسب لاحتياجاتي

(ج) لأنه كان صفقة ممتازة

7- كيف تشعر بشان سيارتك ؟

(أ) تؤدي الغالية منها.

(ب) أنها السيارة المثالية بالنسبة لي .

(ج)تعكس المستوى الذي أتوق إليه.

8- كيف تختار ثيابك؟

(أ) أفضل الأزياء الكلاسيكية .

(ب) أفضل الأزياء المريحة ذات الألوان التي تروق لي.

(ج) اتبع صيحات الموضة.

9- كيف تشعر إزاء منزلك؟

(أ) مكان للراحة.

(ب)اشعر بسعادة عندما ادخل البيت.

(ج) اشعر بفخر عندما أدل أحدا على عنوان منزلي .

10- ما هو رأيك حول الزواج؟

(أ) أكره الالتزام ولهذا لم أكون رأيا حتى الآن .

(ب)اترك الأمر للنصيب والقسمة.

(ج)انتظر الشخص المثالي.

11- ما هو شعورك نحو العائلة والعلاقات الشخصية ؟

(أ) اعتقد أن علي واجبا نحو الآخرين .

(ب) أقدم بعض التضحيات ،لكن ضمن حدود.

(ج) اعتقد أنني يجب أن احصل على السعادة في كل ما افعل.

12- ما هو الجزء الأكثر أهمية لك في منزلك ؟

(أ) قاعة الاستقبال.

(ب)الحمام ،المطبخ،غرفة النوم.

(ج) المدخل .

13- كيف تشعر إزاء المواقف الصعبة؟

(أ) أتفادى المواقف التي تؤذيني.

(ب) ابتعد عن أي موقف تسبب لي الألم.

(ج) اندفع وراء المواقف المتعبة.

14- كيف تصف حياتك ؟

(أ) لا أجد وقتا كافيا لتحقيق أهدافي الشخصية.

(ب) أصوغ في عقلي صورة جلية لأهدافي وأتابعها.

(ج) أرهق نفسي بالالتزامات والوعود.

15- كيف تصف صداقاتك؟

(أ) أتمنى أن يكون لي عدد اكبر من الأصدقاء.

(ب)اختار أصدقائي جيدا .

(ج) أصدقائي هم الذين يختارونني،فانا إنسان محبوب ومقبول.

16- إذا كنت مسترخيا أو تأخذ حماما بعد يوم متعب واتصل احد الأصدقاء فهل ؟

(أ) تطلب من احدهم أن يقول له انك لست في المنزل ؟
(ب)أن يقول له انك ستتصل فيها بعد؟
(ج)ترد على المكالمة؟

الآن عزيزي عزيزتي اجمع الأجوبة وأقرا النتائج التالية :

--إذا كانت معظم أجوبتك ((أ))

لكي تكون سعيدا لابد من وجود دافع في حياتك ،لكنك لا تأخذ مبادرة .كما انك تسعى في المقام الأول إلى حماية نفسك وتعتمد الأسلوب الدفاعي في حياتك مبتعدا قدر الامكان عن المجازفة وتحمل الأخطار ،وكأنك تنتظر أن تأتيك السعادة على طبق من ذهب.

-- إذا كانت معظم أجوبتك ((ب)).

هنيئا لك ،فانك سعيد بكل معنى الكلمة وتدرك ما تريد وما هي أولوياتك في هذه الحياة وأنت على استعداد لتعيش كما يحلو لك حتى لو لم تتبع خطوط الموضة ولم تعط الانطباع المبهر للآخرين .وأنت تحاول أن تحقق التوازن بين احتياجاتك واحتياجات الآخرين .وأنت تدرك مدى قوتك وحدودك ولا تسمح لأخطائك أو أخطاء الآخرين بان تعترض طريقك.

-- إذا كانت معظم أجوبتك((ج)).

أنت تحاول جهدك الحصول على السعادة ،لكنك لا تدرك أن السعادة لا تكتسب بل تعاش .فأنت تحاول فعل كل ما يرضي الآخرين ويكسبك احترامهم ومودتهم ،لكنك تصاب بخيبة أمل لأنك تنسى اهتماماتك الشخصية .ثم تشعر بالذنب إزاء فشلك .حاول أن تحقق التوازن بين ما يرضيك ويرضي الآخرين .

هل أنت خالف تُعرف؟

بعض الأشخاص يحبون الظهور ،ولذلك فإنهم يخالفون كل ما هو سائد ويعترضون لمجرد الاعتراض ،إنهم في دواخلهم يحبون أن يكونوا محط أنظار الجميع ،وفي اعتقادهم أنهم لن يصلوا إلى ذلك إلا إذا اعترضوا وخالفوا ،وأصبحوا على يسار كل المؤيدين ،ورغم أنهم في بعض الأحيان يكونون مقتنعين أن رأيهم غير سليم ،إلا أنهم يسيرون في الطريق للنهاية لنيل غايتهم .والبعض الأخر عكس ذلك لا يحبون أن يكونوا على خلاف مع المجموع ،ويحبون الذوبان وسط السائد .

والآن أي الأشخاص أنت ؟ اسأل روحك واجب عن الأسئلة الآتية لتعرف نفسك:

1- في الاجتماع الأسبوعي في عملك اظهر الجميع اعتراضهم على الفوضى السائدة واجمعوا على ضرورة إعادة الانضباط إلى المكان ،هل ؟

أ- توافق معهم .
ب- توافق بعد أن تبدي الاعتراضات
ج- لا تشارك

2- حارس المبنى الذي تعمل به اظهر بعض التصرفات غير المسؤوله ،اجمع كل الموظفين على ضرورة تغييره هل ؟

أ- توافق معهم
ب- توافق بعد أن تبدي بعض الاعتراضات
جـ لا تشارك في الجدل الدائر .

3- زوجتك أخبرتك أنها تشاجرت مع إخوتها بسبب موضوع عائلي ،هل ؟
أ- لا تهتم بالموضوع
ب- تعترض على طريقتها في الخلاف مع إخوتها
ج- تبدي بعض الملاحظات

4- هل تحب مشاركة أفراد أسرتك في مشاهدة البرنامج التلفزيوني الذي يحبون مشاهدته كل مساء ؟

أ- نعم
ب- لا
ج- أحيانا

5- هل تحب مشاركة زملائك في تناول طعام الغداء وقت الراحة في العمل ؟

أ- نعم
ب- لا
ج- أحيانا

6- هل تحب الجلوس بمفردك ؟
أ- نعم
ب- لا
ج - أحيانا

والآن أعطي نفسك هذه الدرجات

السؤال الأول : أ_ درجة واحدة ب- ثلاث درجات ج - درجتان
السؤال الثاني : أ-درجة واحدة ب- ثلاث درجات ج - درجتان
السؤال الثالث : أ- درجة واحدة ب -ثلاث درجات ج- درجتان
السؤال الرابع : أ- درجة واحدة ب- ثلاث درجات ج- درجتان
السؤال الخامس : أ- درجة واحدة ب- ثلاث درجات ج- درجتان
السؤال السادس :أ- ثلاث درجات ب- درجة واحدة ج- درجتان

* إذا حصلت على 18-13 درجة :أنت إنسان مخالف لكل ما هو موجود ،تحب الظهور والتفرد ، عندك نزعة استقلالية ،متعال في بعض الأحيان ،ترفض النزول ومشاركة من هم أدنى منك تعاليك هذا يجعلك في موقف صعب خاصة في علاقاتك العامة ،حاول أن تتنازل وتتواضع قليلا.

* إذا حصلت على 7- 12 درجة:أنت إنسان متوازن ،أحيانا تحب أن تبدي ملاحظاتك وتظهر وجهة نظرك وأحيانا أخرى لا تهتم بذلك ،أنت ناجح جدا في حياتك العملية والأسرية ،لأنك تمنطق الأشياء وتضع كل شيء في وضعه الصحيح .

* إذا حصلت على اقل من 7 درجات : أنت إنسان تابع لا تحب الظهور ولا يمكن أن تعترض في أي موقف ،شخصيتك هذه تجعلك بلا رأي تنتظر أن يتخذ غيرك القرار أي قرار حاول أن تتمالك نفسك بعض الشيء،وتظهر قدرا من الاعتزاز بالنفس حتى تستعيد بعض الثقة في نفسك

***

هل تعاونين زوجك ؟

لكل زوجة دور خطير في مساعدة زوجها لكي يكون أبا ممتازا ،فهل ساعدت ،أيتها السيدة زوجك في هذا السبيل أم وقفت حجر عثرة أمامه؟

تعالي لنجرب ....

1- أتطلبين من زوجك أن يكون بمثابة الشرطي للأولاد؟ (نعم –لا)
2- هل تشيرين إلى أخطائه أمام أولادكما؟(نعم-لا)
3- هل تتدخلين أحيانا في الطرق التي يستعملها لتأديبهم ؟(نعم –لا)
4- هل تحاولين إخفاء أعمالهم السيئة عنه؟(نعم-لا)
5- هل تستعملين الألفاظ غير اللائقة معه في حضورهم؟(نعم –لا)
6- هل تنتقدينه؟(نعم –لا)
7- هل تشجعينهم على إخفاء بعض الشؤون عنه؟(نعم-لا)
8- هل تشكين من الطريقة التي يعاملك بها؟(نعم-لا)
9- هل تقولين للأولاد سأقوم أنا بهذا العمل ،دعوا والدكم وشأنه؟نعم-لا)
10- هل تبغين منه أن يربي الأولاد؟(نعم-لا)
11- هل تبدين له محبة وعاطفة أمام الأولاد؟(نعم-لا)
12- هل ترددين أحيانا :هذا بلا شك سيسر أباكم؟(نعم-لا)
13- هل تحضرين مع الأولاد مفاجآت سارة له؟(نعم-لا)
14-هل ترددين غالبا أمامهم ((أن أباكم رائع حقا))؟(نعم-لا)
الآن إليك النتيجة كاملة وارجوا أن تكون الإجابات صحيحة لأنك عزيزتي تقومين بهذا الاختبار بنفسك ((يعني ما في احد أمامك كوني صادقة مع نفسك))

النتيجة :

الآن أضيفي الأجوبة ((لا)) عن الأسئلة العشرة الأولى و((نعم عن الأسئلة الأربعة الأخيرة ،فإذا كان المجموع 11 أو أكثر .

إذا كان أولادك يرددون دائما أن والدهم ووالدتهم محبان وعاطفتهما متبادلة فتكونين أما ممتازة وزوجة تسدي إلى شريكها أفضل معونة ممكنة ليصبح أبا ممتازا .

أما الأجوبة غير المرغوب فيها فتدلك على السبل الواجب إتباعها لكي تقربي الشقة ما أمكنك بين زوجك وأولادك.

اختبار نفسي للحفاظ على الوزن

1- إلى أية فئة أعمار تنتمي ؟
أ- بين 20 و35 سنة .
ب- بين 35 و45 سنة .
ج- أكثر من 45 سنة .
1- هل تعتقد أن لديك بضعة كيلوغرامات زائدة يجب التخلص منها ؟
أ- كلا .
ب-اقل من خمسة كيلو غرامات .
ج- أكثر من خمسة كيلوغرامات .
3- كم لديك من الأطفال ؟
أ- ليس لدي أطفا ل .
ب- واحد أو اثنان .
ج- ثلاثة أو أكثر .

4- متى تأكل الخضار النيئة ؟
أ- ظهرا في معظم الأحيان .
ب- ظهرا ومساء .
ج- مساء .
5- متى تأكل الخضار المطبوخة ؟
أ- ظهرا في معظم الأحيان .
ب- ظهرا ومساء .

ج- مساء .

6- هل تعاني من الإمساك ؟

أ- أبدا .

ب- أحيانا .

ج- في معظم الأحيان .

7- هل تمارس نشاطا رياضيا ؟

أ-مرة في الأسبوع على الأقل .

ب-من وقت إلى آخر .

ج- أبدا .

8- عندما تفقد وزنك ، هل يخف حجم بطنك ؟

أ- جدا .

ب- قليلا .

ج-أطلاقا .

9- هل تشعر بالانتفاخ أثناء شربك الغازات ؟

أ- أبدا.

ب-أحيا نا .

ج-دائما .

10- هل تعاني من انتفاخات البطن بعد الأكل ؟

أ- أبدا .

ب- احيانا .

ج- دائما .

11- هل تعتقد انك تعاني من الإجهاد والتوتر ؟

أ- أبدا .

ب- من وقت إلى أخر .

ج- في معظم الأحيان .

1- إذا كانت معظم إجاباتك من الفئة أ

فإن قواعد الصحة التي تتبعها ممتازة ، ولا يبدو انك معرض كثيرا لأية اضطرابات هضمية . لذلك ،فإن أية مشكلات صغيرة يمكن أن تواجهها على مستوى انتفاخ البطن ، هي بالتأكيد مشكلات عريضة عابرة ، يمكن أن تكون ناتجة أما عن زيادة استثنائية في الطعام أو خلل بسيط في التوازن الغذائي ' أو نقص في التمارين الرياضية أو التوتر. يمكنك أن تتبع النصائح الواردة هنا. والاهم من ذلك، هو أن تسترخي وتبتعد عن الإجهاد والتوتر . وستنعم بسرعة بجسم دقيق .

2- اذا كانت معظم إجابتك من الفئة ب

مثلك مثل الكثير من الناس فإنك تواجه عدة عوامل مسؤول عن بطنك البارز .من هذه العوامل : الاضطرابات الهرمونية، الحميات غير المتوازنة، نمط الحياة الخامل ، ولكن هذا لا يعني أن تستسلم، فأتباع مااوردناه هنا ،سيسمح لك بعلاج الاضطرابات الصغيرة بلطف . وفي ظرف أسبوعين ، ستلاحظ تحسننا ملموسا.

3- إذا كانت معظم إجاباتك من الفئة ج

يبدو أن تعدد حالات والاضطرابات الهرمونية والمشكلات الهضمية، قد أسهمت في بروز بطنك وصعوبة تنحيفه . عليك في البداية تحديد العوامل المسؤولية . ثم ادخل التصحيح اللازم على نظامك الغذائي، مستوحية ذلك من النصا ئح التي أوردناها ، وتبين طرق مكافحة الإجهاد، سيلزمك على الأغلب أكثر من أسبوعين لتطبيق النظام الجديد ، لكن جهودك ستثمر حتما .

القواعد التي يجب احترامها والتقيد بها

* لا تحذف أية وجبة من الوجبات :

يمدك الطعام بالطاقة التي تحتاجها إليها طول النهار . نظم وجباتك كما ونوعا بشكل متوازن ، واتبع المثل القديم القائل : تناول إفطار ملك ، وغداء وزير ، وعشاء فقير " ...

* ركز على البروتينات في وجبة الصباح:

تجنب أنواع رقائق الحبوب الكورن فليكس الشائعة المليئة بالسكر ، وعصائر الفواكه ، فهي تتسبب في عسر الهضم . اما البروتينات فهي تسمح للجسم بحرق الدهون ، مع الحفاظ على الكتلة العضلية. لذلك ومن اجل بداية جيدة للنهار، يجب تناول البروتينات مثل البيض أو جبن حليب الماعز أو المرتديللا في وجبة الصباح .

* لا تكثر من الطعام :

خفف من كمية الطعام التي تتناولها ، كي لا ترهق جهازك الهضمي ، وكي لا يخزن جسمك الكثير من الدهون . يجب تفادي الوجبات الدسمة والأطباق الغنية بالصلصات .

* خذ الوقت الكافي لتناول الطعام :

اعلم أن عملية الهضم تبدأ قبل دخول اللقمة الأولى إلى فمك ، لا تجلس إلى المائدة إلا إذا كنت تشعر بالجوع الحقيقي ، فهو يساعد على إفراز العصارات الهضمية . وعند تناول الطعام خذ الوقت الكافي لمضغ كل الأطعمة جيدا .

* لا تقضم الأطعمة بين الوجبات :

دع جهازك الهضمي يستريح بين الوجبات . وتجنب عادة قضم الأطعمة المختلفة طوال النهار ، فهذا مضر جدا.أما إذا شعرت بالجوع فيمكن أن تتناول عصرا ، وجبة خفيفة مؤلفة من فنجان من اللبن وثمرة من الفاكهة .

**أنواع الأطعمة التي ينصح بتناولها :

1- الحبوب : القمح ، الأرز ،الذرة ،الشوفان

وكل الحبوب الكاملة تؤمن للجسم العناصر المغذية الضرورية.

2- الخضار: الخضار الخضراء والسلطة ، أن تناول الخس مثلا في بداية الوجبة يساعد على إفراز العصارات الهضمية . كذلك ، فإن اللوبياء الخضراء والسبانخ والكوسة ، جميعها سهلة الهضم وتؤمن للجسم الألياف الغذائية التي تسهل مرور الطعام في الأمعاء ، كما تسهل عملية هضم السكريات بطيئة الهضم، مثل: الأرز والمعكرونة ، إضافة إلى اللحوم . أما الطماطم فالأفضل تجنبها ، لما يمكن أن تسببه من حموضة.

3- الفواكه : كل الفواكه في مواسمها مسموح بها . ومن الأفضل تناولها بعد الوجبات ، لأنها تزيد من رطوبة وسيولة الأطعمة المراد هضمها .

4- اللحوم والأسماك : تعتبر اللحوم البيضاء مصدرا للبروتين سهل الهضم ، خاصة اذا تم تناولها مع الخضار الخضراء .

5- مشتقات الحليب : اللبن والاجبان غير المتخمرة الصلبة خفيفة الدهون مثل الجبن الماعز مستحبه فهي سهلة الهضم.

***

اختر أول حرف من اسمك
وتعرف على نفسك

هل يبدأ أسمك بحرف : (A)

يرمز الحرف الأول من أسمك إلي انك لست بالدرجة الأولي رومانسيا، ولكنك عملي إلي حد بعيد. ما تخطط له هو ما تناله ولكنك غير صبور. وكذلك فإنك لا تطير فرحاً بأي شخص يحاول أن يكون لطيف معك ويتودد إليك. بالنسبة إلي شخصيتك فإنك رزين الطبع ، جذاب ، مهذب ، متفتح ، لا تقفز إلي استنتاجات عشوائية ،وأكثر من ذلك فلابد أن تشعر بالحماس من أقرانك أو شركائك حتى تستمر في علاقاتك معهم.

وحتى تستمر في علاقاتك فأنت تحتاج إلي الحب وتحتاج بشدة إلي الإحساس بأنك مقدر من الطرف الأخر. ومن هنا فإن الانجذاب العاطفي والحسي المتبادل مهم جداً بالنسبة إليك. اختياراتك جيدة جداً ولايؤدي إلا للمشاكل ولكنك بالرغم من كونك قنوع فأنك أناني.

هل يبدأ أسمك بحرف : (B)

يرمز الحرف الأول من أسمك إلي انك تتمتع بشخصية رومانسية . تحب أن تتلقي الهدايا من الحبيب كتعبير عن حبه لك. كذلك فإنك تريد أن تكون مدللا ولكنك أيضا تعرف كيف تدلل حبيبك. خاص جداً في استخدام تعبيراتك ومحدد جداً عندما يتعلق الأمر بالحب. صبور جدا حتى تحقق ما تتمناه . تستطيع التحكم في مشاعرك وأحاسيسك ورغباتك. تحتاج إلي أحاسيس وخبرات جديدة دائماً. تمتلك القدرة علي خوض المغامرات.

هل يبدأ أسمك بحرف : ©

يرمز الحرف الأول من أسمك إلي انك اجتماعي وأنه من المهم لديك أن يتغلغل في حياتك علاقة عاطفية. تفتقد إلي علاقة حميمة وقرب الحبيب وتميل دائماً إلي جعل العلاقات العاطفية تأخذ شكل جاد ورسمي. تنظر إلي حبيبك بأكثر من نظرة فهو الحبيب والرفيق والصديق. يعبر الحرف الأول من اسمك إلي أنك أيضاً حساس جداً تحتاج إلي شخص يحبك أو بالأحرى يعشقك ، وإذا لم يحدث ذلك فأن لديك من الصبر ما يكفي حتى تحقق ذلك. خبير في التحكم في رغباتك ويمكن أن تعيش سعيداً بدونها.

هل يبدأ أسمك بحرف : (D)

يرمز الحرف الأول من أسمك إلي أنك مندفع المشاعر ، ففي اللحظة التي تضع شخصاً ما في مخيلتك ليكون حبيبك فإنك لا تتخلي عن هذه الرغبة بسهولة. وعلي الرغم من ذلك فإنك محب للآخرين مهتم بمشاكلهم. فلو وجدت أن شخصاً في أزمة فإن ذلك يضايقك فتحاول جاهداً حل هذه المشكلة أو الأزمة . فأنت عطوف ، مخلص ، وحساس في علاقاتك العاطفية ، ولكن أحياناً يتحول الحب لديك إلي حب امتلاك وغيرة . طبعك حاد جداً ، موهوب وتتميز بروح المداعبة. حين يحاول الآخرون التقرب منك فإنهم لا يستطيعون مقاومة ما يرونه بداخلك. متحرر في تصرفاتك لكن بوعي. ولكنك تغير من الآخرين وتفقد أعصابك.

هل يبدأ أسمك بحرف : (E)

يرمز الحرف الأول من أسمك إلي أن احتياجك الأساسي هو أن تتحدث ويُستمع إليك ، فإذا الشخص الذي تواعده ليس بمستمع جيداً فلن تستطيع التواصل معه. فأنت تحتاج إلي صديق و رفيق أكثر منه حبيب. تكره التنافر والتمزق ولذلك فإنك تستمتع بالمناقشات الجادة حين بعد حين لإثارة المواضيع والأمور. التحدي مهم

جداً لك. ولكن إذا سلمت فؤادك لشخص ما فإنك مخلص إلي أبعد الحدود. تهوي القراءة خاصةً قبل النوم.

هل يبدأ أسمك بحرف : (F)

يرمز الحرف الأول من أسمك إلي أنك مثالي وعاطفي ، تختار محبوبك بعناية تبحث عن أفضل شريك لحياتك يمكن أن تتعرف عليه. فحين تتعهده بحبك له فإنك مخلص جداً ، فأنت حساس وعاطفي ولكن بغير إعلان. وحين يأيل الأمر إلي العلن فأنت استعراضي ، مسرف ، ومع ذلك شهم ، شجاع ، أنيق . فأنت خلقت للرومانسية. وأكثر ما تفضل مشاهدته هي المشاهد الرومانسية التراجيدية . تتمتع بصفة الكرم في حبك.

هل يبدأ أسمك بحرف : (G)

يرمز الحرف الأول من أسمك إلي أنه من الصعب إرضائك تبحث عن الكمال داخل نفسك وداخل حبيبك. تستجيب إلي حبيب يعادلك في الفكر والعقلانية إن لم يكن يفوقك وفي نفس الوقت يعزز من ثقتك بنفسك.

إنك حساس وتعرف كيف تصل إلي ذروة الأحساس والإثارة لأنك بطبعك مدقق وموسوس. نشيط للغاية ولا تحس بالإرهاق ولا بالتعب أبداً . بالنسبة لك واجباتك ومسئولياتك تحتل المكانة الأولي في حياتك فبل أي شيئ أخر. ولهذا فقد يكون من الصعب عليك التقرب عاطفياً ممن حولك.

هل يبدأ أسمك بحرف : (H)

يرمز الحرف الأول من أسمك إلي أنك تحتاج إلي شخص يزيد إستمتاعك بالحياة و باللهو وفي كل شئ تبحث عنه. من صفاتك الكرم مع الحبيب الذي إلتزمت بوعدك له. فأنت محب ، حنون ، رقيق ، وقوي. مواهبك تعد في الواقع استثمار لشريك حياتك . تميل إلي الحرص في كل تصرفاتك وكذلك حذر في علاقاتك حيث تؤمن

بأنك لابد وأن تحافظ علي نفسك . وتتميز بأنك حبيب حساس وصبور. فأنت تتحمل وتصبر إلي أن يصبح كل شيئ وفق هواك ورغبتك. تجاهد في أن تصل إلي الكمال ، صعب إرضائك ، وقوي في إعتناق مبادئك ومعتقداتك. لا تتأثر بمن حولك ، فلديك خلفياتك الخاصة بك. يعتمد عليك الآخرين دائماً للوقوف بجانبهم في الأزمات. أنت إنسان حالم شغوف بالحياة.

هل يبدأ أسمك بحرف : (I)

يرمز الحرف الأول من أسمك إلي أنك تحتاج بشدة إلي أن تحب وتُحب وأن يقدر حبك من الطرف الأخر. تتمتع بالرفاهية والأحساس. تهوي التطلع والبحث. تبحث عن الحبيب الذي يعرف كيف يسعدك حسياً ومادياً ومعنوياً. ملول بطبعك تهوي التغيير وخوض التجارب الجديدة من حين لآخر. علاقاتك الرسمية لا تطيل في الغالب حيث أنك نوعاً ما غير ملتزم وذلك لأنك تضل غالباً طريقك. لا يعد الإخلاص من سماتك الواضحة إلا أنك مخلص. تهوي الأحاسيس المادية بشكل شره.

هل يبدأ أسمك بحرف : (J)

يرمز الحرف الأول من أسمك إلي إنك حُبيت من الله بكثير من الطاقة الجسدية. وعندما يتعلق الأمر بالخير فلا تجد من يوقفك. ولكنك لست دائماً تستغلها في الخير فأنت تستطيع الرقص طوال الليل، تنساق وراء التحديات الجسدية من الأصدقاء بدون إدراك. وعلي الرغم من ذلك فأنت تحمل من الرومانسية الكثير والكثير في عقلك وقلبك. ناجح في عمل علاقات خارجية بسهولة. مثالي ولكن تفتقد الإيمان بالحب، ولذا فأنت بحاجة إلي أن تُسقي وتُرعي وتنشأ في الحب.

هل يبدأ أسمك بحرف : (K)

يرمز الحرف الأول من اسمك إلي أنك كتوم ، منطوي علي نفسك وخجول. جذاب جداً وحساس وعطوف، ولكنك لا تسمح لنفسك أن تكون هكذا إلا مع

وجود أصدقائك المقربين إليك. عندما يتعلق الأمر بالشجاعة فأنت الخبير. تتمتع بعقلية تجارية تعرف أدق خدع التجارة يمكنك أن تلعب أي لعبة أو أي دور بإقتدارولكنك تأخذ حب حياتك بشكل جاد جداً. لا تعبث مع من حولك. عندك من الصبر ما يكفي لانتظار شريك حياتك المناسب. كريم جداً وناكر لذاتك. طيب بطبيعتك وحلو المعاشرة و يمكن أن تكون صديق و رفيق ممتاز.

هل يبدأ أسمك بحرف : (L)

يرمز الحرف الأول من أسمك إلي أنك رومانسي الطبع تنجذب إلي فتنة الحب وسحره. شريك حياتك هو ذو أهمية عظيمة لديك. لديك قاموس الحب الخاص بك وتقبل بالمغامرات الجديدة وتحب المجازفة . تحب في شريك حياتك أن يتمتع بقدر كبير من الذكاء العقلي وإلا ستجد أنه من الصعب عليك إستمرار العلاقة. تحتاج إلي الحب وتموت شوقاً لمعرفة هل حبك مقدر من الطرف الثاني أم لا ؟.

هل يبدأ أسمك بحرف : (M)

يرمز الحرف الأول من أسمك إلي أنك تبدو رومانسياً وخجول وكذلك متواضع. ولكننا نعرف أن المظاهر خداعة. فعندما يتعلق الأمر بالحب فأنت ليس بمبتدئ ولكن فني خبيرو مخضرم. تصل إلي دراجات الحب القصوى بسهولة. لا تتطرق إلي المشاعر الحسية إلا بدافع من الحب.

من طباعك نقد المحبوب بشدة لتصل إلي غايتك وهي الكمال في كلاكما. ولكنه ليس من السهل إيجاد شريك الحياة الذي تتطابق معه مواصفاتك. لديك صعوبة في التعبير عن نفسك وأيضا في التقرب من الأحباء. يتغلب عليك الطابع الأناني فتعتبر رأيك هو الصواب مهما كانت العواقب، مستحيل أن تعطي. رغبتك الأساسية هي الفوز مهما تكلف الأمر. غالباً ما تنسي الأصدقاء والعائلة وتعيش اللحظة.

هل يبدأ أسمك بحرف : (N)

يرمز الحرف الأول من أسمك إلي أنك عاطفي وحساس وخيالي. عندما يكون هناك علاقة عاطفية في حياتك فأنت تنخرط فيها بشدة ، فلا شيء يستطيع إيقافك فليس هناك حدود أو موانع تعيقك. كل ما تتوق إليه وترغب فيه هو شخص متعادل معك في العاطفة وحساس. تؤمن تماماً بالحرية. مستعد لتجربة أي شيء وكل شيء فمخزونك من الطاقة لا ينضب. تريد أن تكون مدلل ولكنك في الوقت نفسه تعرف كيف تدلل حبيبك. تمتع محبوبك بحنان الأم ورعايتها. غالباً ما تُنشأ العلاقات العاطفية القوية بنفسك

هل يبدأ أسمك بحرف : (O)

يرمز الحرف الأول من أسمك إلي أنك تميل جداً إلي المشاركة في النشاطات الترفيهية ولكنك كتوم وخجول في إعلان رغباتك. تستطيع أن توجه طاقاتك في صنع الثروة أو صنع المجد. بمقدروك أن تظل عازبا لفترات من الزمن. تتمتع بالطابع العاطفي والحنون والمشفق ، وترغب أن يتمتع حبيبك بنفس المميزات. بالنسبة لك فأن الحب عمل جاد يتطلب قوة وتنوع وأنت علي استعداد لتجربة أي شيء أو أي شخص. أحياناً يتغلب علي عواطفك طابع التملك ومن هنا لزم عليك مراجعة عواطفك من حين لآخر.

هل يبدأ أسمك بحرف : (P)

يرمز الحرف الأول من أسمك إلي إنك شخص مدرك وشاعر بآداب مجتمعك. لاتجرأ علي التفكير في القيام بتصرف يمكن له أن يؤذي صورتك أو سمعتك. ترغب في شريك حياة يهتم بمظهره ووسيم ولكن يكون ذكي في الوقت نفسه. وعلي نحو كبير من الغرابة فيمكن أن تعتبر حبيبك هو عدوك بفعل مشاجرة كبيرة . تعطي لنفسك الحرية المطلقة في إنهاء العلاقات. لديك إستعداد لخوض

التجارب والمغامرات والإبداع في التعامل مع المواقف. إجتماعي جداً وحساس جداً تتمتع بالغزل وإرضاء رغباتك.

هل يبدأ أسمك بحرف : (Q)

يرمز الحرف الأول من أسمك إلي أنك تحتاج إلي إثارة ونشاط ثابيتين. تتمتع بطاقة حركية هائلة والتي بسببها لن يتمكن الكثيرمن الأشخاص ملاحقتك. تتمتع بالطابع الحماسي في الحب وتبدو أنك تنجذب إلي من حولك بسبب أخلاقهم ومبادئهم. تحتاج حتى تستمر في حياتك إلي حوارات الحب والزهور والقلوب والرومانسية .

هل يبدأ أسمك بحرف : ®

يرمز الحرف الأول من أسمك إلي أنك صاحب سلوك رفيع، قادر علي توجيه وتصحح سلوكك بمفردك. تبحث عن شخص متوافق معك أو متعادل معك في القدرة العقلية. تنجذب إلي شخص بسرعة شديدة ليس بفضل الجمال الخارجي ولكن بفعل السحر للعقلية المقابلة. الانجذاب الحسي ليس مهم لديك بالدرجة الأولي. تحاول أن تثبت لشريك حياتك انك تستحقه. تحتاج باستمرار لأثبات أنك الأفضل خاصة لنفس، وأيضاً تحتاج إلي معرفة رد فعل ما بذلته من تعب ممن حولك. تتمتع بالعقلية المتفتحة والمثيرة والرومانسية أيضاً.

هل يبدأ أسمك بحرف : (S)

يرمز الحرف الأول من أسمك إلي أنه بالنسب لك فإن المتعة قبل العمل. علي الرغم من انك مثالي في عاطفتك ومشاعرك الحسية قوية إلا انك لا تفقد السيطرة علي عواطفك. عندما تتعهد لمحبوبك بالإخلاص والولاء فأنت ملتزم جداً بذلك فتلتصق بجانبه كالغراء. يغلب عليك طابع الغيرة والتملك. تحب أن تكون في بؤرة الضوء.

تميل إلي الأنانية عندما يتعلق الأمر بنفسك كأنك الإنسان الوحيد الموجود علي وجه الأرض. وعلي الرغم من ذلك ، فأنت حساس وعطوف وكتوم وأحياناً انفعالي. شخصيتك تظهر في الأضواء الخافتة والأفكار الرومانسية الدافئة. وعندما يتعلق الأمر بالمشاعر الحسية فأنت الخبير. تستطيع أن تكون أي شخص وأن تلعب أي دور فأنت علي دراية كاملة بكل تفاصيل التجارة. تأخذ حب حياتك بشكل جاد جداً فلا تعبث. يمكنك الانتظار حتى تعثر علي الشخص المناسب لك. يغلب عليك طابع الكرم والعطاء وغالباً نكران الذات. فأنت طيب ومسالم بطبيعتك و حلو المعاشرة كل هذه الصفات تجعل منك جذاب للعديد من الأشخاص. وأيضا مواصفاتك تجعل منك صديق ممتاز.

هل يبدأ أسمك بحرف : (T)

يرمز الحرف الأول من أسمك إلي إنك مرهف الأحاسيس وكتوم وأحياناً إنفعالي. ريادي بطبعك. تتكشف شخصيتك بالموسيقي والأضواء الخافتة والأفكار الرومانسية. خيالي وحالم تصاب بالحب وتشفي منه سريعاً. عندما يتعلق الأمر بالحب فأنت رومانسي ومثالي ومرهف الأحاسيس. تشعر بمتعة عندما تثار مشاعرك وأحاسيسك . لديك المقدرة علي جعل أي علاقة تريدها أنت أن تستمر وأن تلائم ما في أحلامك ومخيلتك . عزيمتك قوية ومصر علي أحلامك وعلي الرغم من أنك لا تستطيع التعبير بشكل جيد عن نفسك إلا أنك مغازل بارع. لديك أسلوبك الخاص في الحياة وفي إدارة الأشياء فلا تحب تغيره. متمسك برأيك بشكل قوي وهذا لا يعد بالشيء الجيد دائما حيث أن التغيير يفتح مجال لخلق فرص جديدة. لا تهتم بنصائح الآخرين ولكن يمكن لنصائحهم أن تنقذ حياتك فلا تستهتر بها.

هل يبدأ أسمك بحرف : (U)

يرمز الحرف الأول من أسمك إلي إنه يغلب عليك الطابع الحماسي. تكون في قمة السعادة عندما تحب. وعندما يكون قلبك خالي فأنت تحب لأجل الحب ومع ذلك

لا تكـف عـن البحـث عـن شـخص تحبـه و تعـشقه. فمـن وجـه نظـرك أن الحـب والرومانسية ما هو إلا تحدي. دائم الحاجـة إلي مغـامرة جديـدة وإحـساس بـالحماس متجدد لأنك تشعر بالحرية المطلقة. تستمتع بمهاداة الأصدقاء والأقارب والأحبـاء. مهتم بمظهرك وتحب أن تكـون أنيـق. تحـب إيثـار مـشاعر الآخـرين عـلي مـشاعرك الشخصية.

هل يبدأ أسـمك بحرف : (V)

يرمز الحرف الأول من أسمك إلي أنك تحتاج إلي الحرية والحماسة. غير متسرع فتستطيع الانتظار حتى تتعرف جيداً علي الشخص الذي سترتبط به قبل أية وعـود أو التزامات. المشاعر الحسية عندك مهمة. تريد أن تتعمق في رأس الشخص الـذي أنـت مرتبط به حتى تعرف ما هي نقط قوته وضعفه وكيف تكسبه إليك. تنجذب بطبيعتك إلي الشخصيات الغريبة الأطوار. لا تلتفت إلي عامل السن فأنت لا تهـتم بـه. لـديك حضور قوي عندما يتعلق الأمر بالخطر أو الخوف أو القلق والحيرة.

هل يبدأ أسـمك بحرف : (W)

يرمز الحرف الأول مـن أسـمك إلي إنـك فخـور جـداً بنفـسك ، حكـيم في قراراتك إلا أنك لا تتقبل كلمة (لا) عندما يتعلق الأمر بالحب. دعمك النفسي نـابع من داخلك فلذاتك أهمية كبري لدفعك إلي الأمام. يغلب عليـك الطـابع الرومانـسي والمثالي ، بالرغم من حكمتك إلا أنك لا تستطيع أن تري المحبـوب والمحبـوب فقـط علي طبيعته لكن مع باقي الأشخاص فبإمكانك أن تري حقيقتهم. عندما تحب فأنـت تتعلق بشدة بمحبوبك وتنخرط كلياً في الحب. لا تبخل علي محبوبك بشيئ أبـدا فمـن وجه نظرك أن لا شيئ غالي علي حبيبك. تجيد ألعيب الحب و مفاجئاته.

هل يبدأ أسمك بحرف : (X)

يرمز الحرف الأول من أسمك إلي إنك تحتاج باستمرار إلي أن تعيش في إثـارة فأنت بطبعك ملول. لديك القـدرة عـلي أن تـستمر في أكثـر مـن علاقـة في آن واحـد

بسهولة. لا تستطيع أن تكف عن التفكير فأنت موهوب وبارع فبإمكانك أن تقوم بعملين في نفس الوقت.

هل يبدأ أسمك بحرف : (Y)

يرمز الحرف الأول من أسمك إلي إنك حساس جداً ومستقل بشخصيتك. فإن لم تستطع أن يقوم بعمل الأشياء بأسلوبك الخاص فبإمكانك أن تنسي الموضوع ككل. علاقاتك العاطفية لا تسري علي ما يرام ولذلك فأنت تحاول ان تسيطر عليها. سريع الانجذاب إلي المشاعر الحسية. يغلب عليك الطابع الرومانسي وصفة التفتح والإثارة. لديك حاجة إلي إثبات نفسك الأفضل ودائماً ما تحتاج إلي معرفة رد فعل الآخرين تجاه مجهوداتك.

هل يبدأ أسمك بحرف : (Z)

يرمز الحرف الأول من أسمك إلي إنك بالرغم من كونك رومانسي جداً إلا لا تظهر مشاعرك بسهولة. تحاول بكل السبل أن تريح محبوبك ، فأنت اجتماعي جداً تحاول مساعدة الآخرين بشتى الطرق وخاصة من تراهم في حاجة لذلك. فأنت تري نفسك بمثابة المنقذ

***

شخصيتك من عيونك

وصل علماء النفس بأن هناك تلازماً بين أوصاف العيون و سمات شخصية الإنسان ... و إليكم بعض الشخصيات:

العيون السوداء ..

العصبية ، سرعة التأثر ، الغيرة الشديدة ، المشاعر الرقيقة ، العاطفة القوية ، الحنان ، غالباً ما يتحكم القلب في العقل

العيون الزرقاء ..

الجرأة ، حب الذات ، الغموض ، عمق التفكير ، شدة الحساسية ، قوة التأثير ، المزاج الفني ، البرود.

العيون الرمادية ..

الطباع العنيفة ، القسوة.

العيون الخضراء ..

قوة الإرادة ، الخبث ، برودة العاطفة ، صلابة الرأي ، العند ، حب العمل.

العيون البنية ..

الرحمة ، العطف ، الخجل ، الجاذبية ، حب العمل ، قوة الحجة.

العيون العسلية ..

الهدوء ، التأني ، التفكير قبل العاطفة ، حب الظهور ، ضبط العواطف ، الكتمان.

العيون الواسعة ..

العصبية ، الاندفاع وراء العاطفة.

العيون الضيقة ..

الذكاء ، الحدة ، الدقة ، قوة الملاحظة و تحكيم العقل.

العيون المستديرة ..

قلة التفكير ، الفضول ، كثرة الحركة ، حب الناس.

العيون الغائرة ..

التفحص و التدقيق ، البحث عن التفاصيل ، حب الحياة ، التفاؤل.

العيون الجاحظة ..

البعد عن التفاصيل ، حب الظهور ، الفصاحة ، الميل للتشاؤم.

الاسترخاء ودوره في استقرار الشخصية

يعتبر الاسترخاء (relaxation) واحد من أهم الأساليب المضادة للتوتر والقلق.. وهناك عدد من أساليب الاسترخاء التي عرفتها معظم الشعوب منذ وقت طويل . وتقوم أساليب الاسترخاء الحديثة على جملة من التمارين والتدريبات البسيطة التي تهدف إلى إراحة الجسم والنفس وذلك عن طريق التنفس العميق وتمرين الجسم كله على الارتخاء وزوال الشد العضلي .

والحقيقة أن هناك عدة طرق وأشكال مختلفة للوصول إلى الاسترخاء العضلي والنفسي .. ولكنها متشابهة في نتائجها وتأثيرها الإيجابي . وهناك بعض الأجهزة الحديثة (biofeedback instruments) (الأجهزة العاكسة للوظائف الحيوية) والتي تعكس وظائف الجسم المختلفة مثل : درجة الشد والتوتر العضلي في عضلات الجبهة والرأس أو الكتف أو الظهر أو الساعدين أو غيرها من العضلات ، وأيضاً درجة الحرارة المحيطية في أصابع اليدين أو القدمين حيث تزداد برودة اليدين في حالة التوتر والقلق .. وتزداد حرارتها مع الراحة والاسترخاء ، إضافة لعدد من الوظائف الأخرى مثل دقات القلب والضغط والتعرق .

ويمكننا القول أن القلق والتوتر بمختلف الدرجات والأشكال يرتبط مباشرة بتغيرات في عدد من الوظائف الجسمية الحيوية التي سبق ذكرها .. والتدريب على الاسترخاء بكافة أشكاله بواسطة جلسات خاصة مع الأجهزة أو دونها يعطي الإنسان قدرة على التحكم بنفسه ومساعدته نفسه بنفسه بعد انتهاء التدريب إضافة إلى التاثير المباشر والفوري للاسترخاء في الراحة العامة وزوال التوتر .

وهناك عدد من الحالات التي تستفيد من مثل هذه التدريبات والتمرينات والجلسات .. ومنها حالات الشدة والضغط النفسي (stress) وحالات القلق

والتوتر العام والمخاوف والآلام العضلية المتنوعة والحالات الوسواسية واضطرابات الوظيفة الجنسية وغيرها ..

وبالطبع فإن الاسترخاء ليس دواءً شافياً لجميع الأمراض .. ويمكن له أن يكون وسيلة علاجية ناجحة إلى جانب أساليب علاجية أخرى دوائية وغير دوائية سلوكية ومعرفية وتحليلية وغيرها .

وبشكل عام فإننا في العالم الإسلامي نمتلك أحسن أساليب الاسترخاء في الذكر والصلاة .. والعالم الغربي اكتشف منذ فترة ليست بعيدة أهمية الاسترخاء .. واستطاع تطوير بعض البرامج والأساليب الفردية والجماعية والأجهزة .. والتي يتم استخدامها الآن على نطاق واسع كبديل عن العلاج الدوائي في بعض الحالات ، أو كاسلوب مساعد في علاج الاضطرابات النفسية والجسمية .

ملاحظات هامة حول الاسترخاء

1- التثاؤب : إضغط قليلاً على مفصل الفك بحركة دائرية بإصبعك ثم افتح الفم وأترك الفك السفلي ينزل إلى أسفل ثم إبدأ بالتثاؤب أو مايشبه التثاؤب ..

2- استرخاء اللسان : أترك اللسان يلامس الجانب الخلفي للأسنان السفلية وأتركه وحده يسترخي ..

3- الابتسام والتبسم : جرب ذلك عدة مرات .. ودع فتحتي الأنف تكبر وتاخذ هواءً أكثر ..

4- الأنف : يمكنك انتسد أحد فتحتي الأنف بإصبعك وتتنفس من الثانية بعمق ..ثم الفتحة الأخرى عدة مرات .. إن ذلك يجعل تنفسك عميقاً ..

5- الوجنتان : يمكنك تدليك الوجنتين بالإصبع وبحركة دائرية مقترباً من فتحة الأنف مع التنفس العميق ..

6- العيون : أنظر إلى المدى البعيد عدة لحظات .. ثم إلى القريب .. عدة مرات ..ثم أغمض عينيك وأنظر إلى أعلى ثم إلى أسفل ثم إلى الخلف .. إن هذه

الوضعية تريح العينين وتجعلها مستقرة مسترخية .. ومثل ذلك حرك العينين بشكل دائري مع اتجاه عقارب الساعة عدة مرات .. ثم عكس عقارب الساعة ..

7- التنفس : " تبدأ الحياة بشهيق .. وتنتهي بزفير .. " والطفل الرضيع يستعمل عضلات البطن والخصر والظهر في التنفس .. فهو يتنفس بعمق .. وهو سعيد ومسترخي ..

* القاعدة الأولى : التنفس أولاً ثم الحركة .. أية حركة كانت .

* القاعدة الثانية : زيادة فترة الراحة بين الزفير والشهيق .

* القاعدة الثالثة : اليد على البطن .. شهيق عميق بمساعدة عضلات البطن ثم زفير ...اليد على البطن اثناء ذلك وهي تنخفض وترتفع وحدها مع حركات التنفس العميق .

* تمرين مساعد : وضع اليدين على الكتفين بشكل متصالب مع الشد .. والقيام بحركات شم (أخذ نفس من الأنف) بشكل متتاي وسريع ، ثم زفير عميق

8- التمطط : وشد عضلات الجسم .. تمديد الكوع والكتف والتمطط .. هو نوع من الاسترخاء المفيد .

9- التدليك : تدليك ظاهر عضلات الإبهام في اليدين بواسطة أصابع اليد الأخرى .. بشكل حركات دائرية هادئة ..وهذا التدليك لباطن الكف وعضلة الإبهام في اليد مريح لأن اليد ترتبط بمساحة كبيرة في الدماغ البشري مما يعطي مفعولاً سريعاً وواضحاً من ناحية الاسترخاء والراحة .

10- ملاحظات عامة :

* مد اليدين إلى الجانبين وتحريكهما ببطء .. مثل حركات الطيران بالجناحين

* لاتصالب الساقين !! (وضع رجل على رجل أثناء الجلوس) ولامانع من تصالب القدمين .

* ابتعد عن تكتيف الذراعين لأنه يسبب التوتر أو يزيده ..
* تمديد الساقين وفردها .. عادة جيدة .
* التمدد على الوجه ورفع كل ساق على حدة عدة لحظات ..
* الوقوف ثم ثني الركبتين عدة لحظات .. وتكرار ذلك .. وقوف .. ثم ثني الركبتين .
* تمارين اللياقة البدنية العامة مفيدة جداً لتوازن عضلات الجسم وقوتها وللاسترخاء أيضاً ..

تدريب الاسترخاء السريع

أربع ملاحظات " فقط تذكرها وتمرن عليها في أي وقت تشاء .. وفي حال التوتر لأي سبب كان ، تذكرها وقم بها مباشرة .. وستجد نفسك مسترخياً ومسيطراً على نفسك .. وتستطيع أن تجابه المواقف المزعجة .. وأن تكون ردود فعلك عادية تماماً

(1) (استعمل أي كلمة أو جملة مريحة لك) وخذ نفساً عميقاً نسبياً إلى البطن لمدة 4 ثوان (1..2..3..4..) ، احبسه في صدرك لمدة 4 ثوان (1..2..3..4..) ، ثم أخرج الهواء من صدرك ببطء لمدة 8 ثوان (1..2..3..4..5..6..7..8..)

أعد ذلك وتنفس بعمق بدون أعداد أو زمن ..

(2) لاحظ الكتفين وأنزلهما إلى الأسفل قليلاً وأترك الكتفين بحالة استرخاء لطيفة...

(3) لاحظ أسنانك والفكين المشدودين وأفتح فمك قليلاً تجد أنه بحالة استرخاء لطيفة...

(4) لاحظ التجاعيد والتوتر في جبينك وبين الحاجبين وأتركها تسترخي وهي مرتاحة...

نماذج البشر و كيفية التعامل معهم

الإنسان الودود ذو الشخصية البسيطة:

خصائصه

- هادىء و بشوش و تتميز أعصابه بالاسترخاء
- يثق بالناس و يثق أيضاً بنفسه
- يرغب في سماع الإطراء من الآخرين
- طيب القلب و يرحب بزواره و مقبول من الآخرين
- غير منظم و لا يحافظ على المواعيد و ليس للزمن قيمة
- حسن المعاملة و المعشر و كثير المرح
- لديه الشعور بالأمان
- يتحاشى الحديث حول العمل
- يرى نفسه بخير و الآخرين بخير أيضا

كيف نتعامل معه ؟

- قابله بإحترام و حافظ على الإصغاء الجيد
- المحافظة على مناقشة الموضوع المطروح و عدم الخروج عنه
- حاول العمل على توجيه الحديث إلى الهدف المنشود
- تصرّف بجدية عند الحاجة
- حاول المحافظة على المواعيد ، و أفهمه مدى أهمية الوقت

الإنسان الخشن خصائصه:

- قاسي في تعامله حتى أنه يقسو على نفسه أحياناً
- لا يحاول تفهم مشاعر الآخرين لأنه لا يثق بهم

- يكثر من مقاطعة الآخرين بطريقة تظهر تصلبه برأيه
- يحاول أن يترك لدى الآخرين إنطباعاً بأهميته
- مغرور في نفسه لدرجة أن الآخرين لا يقبلوه
- لديه القدرة على المناقشة مع التصميم على وجهة نظره
- يرى نفسه أنه بخير و لكن الآخرين ليسوا بخير

كيفية التعامل معه:

- أعمل على ضبط أعصابك و المحافظة على هدوئك
- حاول أن تصغي إليه جيداً
- تأكد من أنك على إستعداد تام للتعامل معه
- لا تحاول إثارته بل جادله بالتي هي أحسن
- حاول أن تستخدم معلوماته و أفكاره
- كن حازماً عند تقديم وجهة نظرك
- أفهمه إن الإنسان المحترم على قدر إحترامه للآخرين
- ردد على مسامعه الآيات و الأحاديث المناسبة
- استعمل معه أسلوب : نعم ...... و لكن

الشخص المتردد خصائصه :

- يفتقر إلى الثقة بنفسه
- تظهر عليه علامات الخجل و القلق
- تتصف مواقفه غالباً بالتردد
- يجد صعوبة في إتخاذ القرار
- يضيع وسط البدائل العديدة
- يميل للإعتماد على اللوائح و الأنظمة
- كثير الوعود و لا يهتم بالوقت

- يطلب المزيد من المعلومات و التأكيدات
- يرى نفسه أنه ليس بخير و الآخرين بخير

كيف نتعامل معه ؟

- محاولة زرع الثقة في نفسه
- التخفيف من درجة القلق و الخجل بأسلوب الوالدية الراعية
- ساعده على إتخاذ القرارات و أظهر له مساويء التأخير في ذلك
- أعمل على توفير نظام معلومات جيد لتزويده
- أعطه مزيداً من التأكيدات
- أفهمه أن التردد يضر بصاحبه و بعلاقته مع الآخرين
- أفهمه أن الإنسان يحترم بثباته و قدرته على إتخاذ القرار

الشخص الذي تتصف ردود فعله بالبطء و البرود: خصائصه

- يتميز بالبرود و يصعب التفاهم معه
- يتميز بدرجة عالية من الإصغاء و يتفهم المعلومات
- لا يرغب في الإعتراض على الأفكار المعروضة
- يتهرب من الإجابة على الأسئلة الموجهة إليه
- لا يميل للآخرين فهو غير عاطفي

كيف نتعامل معه ؟

- عالجه بأسلوبه من خلال إصغائك الجيد
- وجه إليه الأسئلة المفتوحة التي تحتاج إلى إجابات مطولة
- استخدم معه الصمت لتجبره على الإجابة
- لتكن بطيئاً في التعامل معه و لا تتسرع في خطواتك
- اظهر له الاحترام و الود

الشخص الثرثار خصائصه :

- كثير الكلام و يتحدث عن كل شيء و في كل شيء

- يعتقد أنه مهم
- يمكن ملاحظة رغبته في التعالي إلا أنه أضعف مما تتوقع
- يتكلم عن كل شيء باستثناء الموضوع المطروح للبحث
- يقع في الأخطاء العديدة
- واسع الخيال ليثبت وجهة نظره

كيف نتعامل معه ؟

- قاطعه في منتصف حديثه و عندما يحاول إستعادة أنفاسه ، قل له : يا سيد ... ألسنا بعيدين عن الموضوع المتفق عليه ؟
- أثبت له أهمية الوقت و أنك حريص عليه
- أشعره بأنك غير مرتاح لبعض أحاديثه و ذلك بالنظر إلى ساعتك ... و بالتنفيخ و ...الخ----

الشخصية المعارضة دائما:

خصائصه

- لا يبالي بالآخرين لدرجة أنه يترك أثراً سيئاً لديهم
- يفتقر إلى الثقة لذا تجده سلبياً في طرح وجهات نظره
- تقليدي و لا تغريه الأفكار الجديدة و يصعب حثه على ذلك
- لا مكان للخيال عنده فهو شخصية غير مجددة
- عنيد ، صلب ، يضع الكثير من الإعتراضات
- يذكر كثيراً تاريخه الماضي
- يلتزم باللوائح و الأنظمة المرعية نصاً لا روحاً
- لا يميل للمخاطرة خوفاً من الفشل

كيفية التعامل معه:

- التعرف على وجهة نظره من خلال موقفنا الإيجابية معه

- تدعيم وجهة نظرك بالأدلة للرد على اعتراضاته
- أكد له على أن لديك العديد من الشواهد التي تؤيد أفكارك
- عدم إعطائه الفرصة للمقاطعة
- قدم أفكارك الجديدة بالتدريج
- لتكن دائماً صبوراً في تعاملك معه
- استعمل أسلوب : نعم ...... ولكن

الشخص مدعي المعرفة خصائصه:
- لا يصدق كلام الآخرين و يبدي دائماً اعتراضه
- متعالي ، و يحب السيطرة الكلامية و يميل إلى السخرية
- عنيد ، رافض ، و متمسك برأيه
- يفتخر و يتحدث عن نفسه طيلة الوقت
- شكاك ، و يرتاب بداوفع الآخرين
- يحاول أن يعلمك حتى عن عملك أنت

كيف نتعامل معه ؟
- تماسك أعصابك و حافظ على هدوئك التام
- تقبل تعليقاته و لكن عليك أن تثابر في عرض وجهة نظرك
- ألجأ في مرحلة ما إلى الإطراء و المدح
- اختر الوقت المناسب لمقاطعته في مواضيع معينة
- لتكن واقعياً معه دائماً
- لا تفكر في الانتقام منه أبداً
- استعمل أسلوب : نعم ...... ولكن

الشخص الخجول. خصائصه :
- يفتقد إلى الثقة في نفسه

- من السهولة إرباكه
- متحفظ و يتبدل لونه لأقل مؤثر
- يحاول الإختباء خلف الآخرين
- يتصف سلوكه عامة بالفشل في حياته العملية و الخاصة

كيف نتعامل معه ؟

- أطلب منه تقديم وجهة نظره
- قل له : إن الإنسان يحترم لمعلوماته ، و إظهارها للإستفادة منها
- حاول أن تعمل على زيادة ثقته بنفسه و ذلك بوضعه في مواقف مضمون نجاحها
- لا تقدم إليه البدائل ، و حاول أن تعطيه الحل ليثبت عليه

الشخص العنيد. خصائصه :

- يتجاهل وجهة نظرك و لا يرغب في الإستماع إليها
- يرفض الحقائق الثابتة ليظهر درجة عناده
- صلب ، قاس في تعامله
- ليس لديه إحترام للآخرين و يحاول النيل منهم

كيف نتعامل معه ؟

- أشرك الآخرين معك لكي توحد الرأي أمام وجهة نظره
- أطلب منه قبول وجهة نظر الآخرين لمدة قصيرة لكي تتوصلوا إلى إتفاق
- أخبره بأنك ستكون سعيداً لدراسة وجهة نظره فيما بعد
- استعمل أسلوب : نعم ...... و لكن

الشخص المفكر الإيجابي: خصائصه :

- يتصف بمواقفه الإيجابية الجادة المعقولة
- متحمس ، ذكي ، يهتم بالنتائج

- مفاوض جيد و يوجه الأسئلة البناءة
- يعترض بأسلوب لبق مقبول
- يصغي إصغاءً جيداً
- واقعي و يتخذ قراراته بهدوء و عقلانية

كيف نتعامل معه ؟

- ليكن تعاملك معه إيجابياً بمنهج ناضج
- إتبع التسلسل المنطقي في أحاديثك معه
- لا تأخذ كل ما يطرحه قضايا مسلم بها
- كن أميناً في تعاملك معه
- تقبل تحدياته و استجب لها بفعالية

الشخص المتعالي خصائصه :

- يعتقد أن مكانه وسط المجموعة لا يمثل المكانة التي يستحقها و أن ذلك يمثل مستوى أقل بكثير مما يستحق
- يحاول تصيد السلبيات لدى الآخرين و يحاول إيصالهم إلى المواقف الحرجة
- يعامل الآخرين بتعال لاعتقاده أنه فوق الجميع

كيف نتعامل معه ؟

- لا تحاول إستخدام السؤال المفتوح معه ، لأنه ينتظر ذلك ليحاول إثبات أن لديه المعلومات المتخصصة حول الموضوع المطروح أكثر بكثير مما لديك ، لأنه يشعر عند توجيه السؤال المفتوح إليه أنه هو حلال المشاكل و أن رأيك لا يمثل أي قيمة بالنسبة له.
- استعمل معه أسلوب : نعم ...... و لكن ، مثال : إنك فعلاً على حق و لكن لو فكرت معي في ......

الشخص كثير المطالب: خصائصه

- صعب المراس ، و لكنه ليس من الشاكين أو الغضبانين
- يصعب التعامل معه بكثرة المطالب
- يحرجك بإلحاحه لأن تؤدي له خدمة عند سفره مثلاً

كيف نتعامل معه ؟

عالجه بالمراوغة و التسويف : أخبره أنك ستفكر في طلبه و تحدثه في شـأنه لاحقـاً ، و عندها تستطيع أن تفكر فعلاً بما ستخبره ، قل له : إنني مرتبط بمواعيـد كثـيرة ، أرجـو ألا تتوانى في الاتصال ني مرة ثانية أعتقد أن الكثير من الرجال سيطبقون هذا على زوجاتهم..

الشخص الباحث عن الأخطاء. خصائصه

- مقولته المشهورة : الهجوم خير وسيلة للدفاع
- يتصيد الأخطاء على درجة عالية
- لديه دائماً مجموعة من الأسئلة ليواجه بها الآخرين
- تراه يتنقل من مكان لآخر بحثاً عن الأخطاء
- ليس لديه إحترام لمشاعر الآخرين

كيف نتعامل معه ؟

- لا تفقد السيطرة على أعصابك معه
- لا تفتح له الباب الكامل ليقول كل ما عنده
- أصغ إليه بدرجة عالية
- أفهمه أن لكل إنسان حدود يجب أن يلتزم بها
- لا تعطيه الفرصة للسيطرة الكلامية
- استعمل معه أسلوب : نعم ...... و لكن

الشخص الشاكي (كثير الشكوى) خصائصه:

- كثير الشكوى : إذا حاولت تقديم النصيحة له يقول : يبدو لي عدم فهمك الأمر

لو سألت ، كيف حالك اليوم ؟ عندها يقص علينا قصة حياته كلها ، متاعبه مع عائلته ، مشاكله المالية ، متاعبه مع مديره .. الخ

كيف نتعامل معه ؟

- الإصغاء الجيد إليه لغرض فهم وضعه ، و صياغة مشكلته بجمل توحي إليه بأننا معه و نتفهم مشكلته

- لا تحاول أن تسدي النصح إليه بل المصادقة على صحة الشكوى مما يشعر صاحبها بالإرتياح

- تقمص مشكلاته عاطفيا

هذا طبعا إذا اضطررت للتعامل مع مثل هذا الشخص

اختبر قدرتك على قول "لا" وتعلمها

كلمة ثقيلة على اللسان رغم أنها من حرفين، ومحرج أحيانا النطق بها في وجه شخص قصدك طالبا خدمة أو مساعدة ما، إنها كلمة "لا" التي تبدو للسامع للوهلة الأولى غير متوقعة من إنسان كان يأمل منه أن يستجيب ويذعن لطلبه، بل وقد تجر الى تأويلات سلبية شتى وتقطع صداقات وتعاملات امتدت لسنوات، إذا قيلت بطريقة غير سليمة ومجحفة. لذلك تجد الإنسان كثيرا ما يحترس قبل الإسراع بالنطق بها، رغم أن هناك مواقفا مصيرية تحتم على الفرد أن يجمع شجاعته ويقولها دون خجل أو إحساس بذنب أو تعذيب ضمير، باعتبارها كلمة فصل قاطعة تجنب العديد من المشاكل النفسية والمادية، التي قد تجلبها عوضا منها قول كلمة "نعم".

أسباب الامتناع عن استعمال "لا"

الإجابة بـ "نعم" تكون في غالب الأحيان مصدر سرور وانشراح للطرف الذي يطلب المساعدة، لكن هي ميدالية ذو وجهين لا يأتمن لها في كل الأحوال، وقد تتسبب في ويلات قادمة وتهدد المبادئ الثابتة المتصلة بالعمل والأسرة والمحيط الاجتماعي، ويعزى علماء التنمية البشرية وعلم النفس سبب اندفاع بعض الأشخاص إلى قولها إلى عوائق مختلفة تحيل دون استخدام كلمة "لا"، وركزوا على بعض الأسباب الرئيسية وهي:

- الخوف من الرفض العاطفي والطرد من استلطاف وحب الآخرين لنا، هو الذي يجعلنا مندفعين دون تفكير الى المساعدة الفورية، سواء أتعلق الأمر بعلاقاتنا الشخصية أو العملية منها، فالرهبة تجعل كلمة "نعم" ملازمة للسان كواقي يحمي من الجحود والجفاء ولدغات اللسان التي قد نتعرض اليها في حالة إن أهملنا تقديم يد العون، فمعظم البشر سبق لهم وأن عاشوا تجربة الرفض الوجداني وهم أطفالا، عند امتناعهم عن تنفيذ طلب لأحد أفراد العائلة أو الأصدقاء، فيكبر ذلك الإحساس إلى البلوغ ويترسخ تلقائيا، وهي أن تلبية متطلبات الغير تحسم مشاعرهم تجاهك وتجعلك

شخصا مرغوبا فيه، حتى وإن تعارض ذلك مع قناعاتك وجعلك فريسة لضغوط نفسية وخسائرة جسيمة، نتيجة اذعانك لهاجس الخوف المستمر بأنك لو رفضت مساعدة من لجأ اليك فستنبذ من مشاعر الكل. وهنا يؤكد العلماء أنه من سابع المستحيلات أن يحبك كل البشر، فهذه غاية لا تدرك، لذلك على الانسان أن يهتم بالمقربين به لا بالغرباء، الذين عليه أن ينالوا احترامه لكن على بعد مسافة، وأن يحسم أمره في أمر مجاملاته التي تتوج بقول "نعم" لكل طلب مهما كانت خطورة نتائجه عليه، فالأنانية هنا مستحبة، بمعنى على الفرد ألا يحاول اسعاد الأخر على حساب مصالحه الشخصية والتزاماته العملية وقناعاته وعليه أن يكون موضوعيا.

- الخوف من العواقب خاصة في مجال العمل، اذ يحاول الفرد تجنب الصراعات التي قد تؤدي الى فقدانه لعمله، فيسارع لتلبية طلب اية مساعدة، حتى وإن سرقت من وقت عمله الكثير ولم تدخل في خضم التزاماته، وهنا ينصح بأن يكون الشخص واقعيا ويقيم الوضع ببصيرة تامة، فالحياة لا تخلو من الصراعات وثنائيات "لا" و "نعم" على كل الأصعدة والتي تفرض على المرء التعايش معها ومسايرتها حسب قدراته، واذا كان الخوف من ردة فعل الأخرين يتحكم في كل مراحل حياة الفرد، فإن ذلك لن يحقق له استقلاليته يوما ما.

- الخوف من نعت الأنانية وقسوة القلب، وهنا يهدئ العلماء الفرد بتذكيره، بأنه مجرد تفكيره في الحكم المسبق الذي سيطلقه عليه طالب المساعدة، تخرجه فورا من دائرة الأناني لأن الأنانيون من طبيعتهم عدم إعطاء اهتمام للأخرين فما بالك بالتفكير بردود أفعالهم، حتى وإن تمت إهانته وأسئ إليه بكلمة "أناني" فعليه ألا يأخذها على محمل الجد، لأنها فقط وسيلة إستفزازية لا غير.

- الخوف من ذم الناس وعدم الثناء علينا ومدحنا، هو الذي يؤدي ببعض الأفراد الى الاندفاع دون تفكير للمساعدة، طمعا في إرضاء غرور النفس والأذن، لكن الآنغماس في الغرور لا يشعرهم بأنهم هم في الأصل ضحايا لكلمة "نعم" وليس

بفاعلي خير، اذ تتضح لهم الصورة أول ما تظهر سلبيات تسرعهم في الاقدام على تقديم صنيع المساعدة.

تعلم قول "لا" بود ودبلوماسية لا يتسنى بين ليلة وضحاها أن يتقن الانسان التعامل مع تقديم الرفض بطريقة سلسة ومهذبة لا تؤتي على خسائر، بل يحتاج الأمر إلى ترويض نفسي خالي من الاندفاع والموضوعية السطحية، فمثلا، الأشخاص الذين اعتادوا اللجوء الى نفس الفرد ليساعدهم، تسقط عندهم قول "لا" بسهولة تامة لا يحتاج معها الشخص الى بذل مجهود جبار ليواجهه بصراحة تامة بـ "لا"، كشخص قصدك لخامس مرة ليستدين منك مالا، وفي كل مرة يعدك بإعادة الدين إليك، أو صديقة مع علمها بمرض أمك تطلب منك مرافقتها الى مكان ما، هنا تقفز الأولويات ولا يعود للخجل مكانا لكي لا تقول "لا"، ولم تسلم العلاقات الزوجية من ثنائيات السلب والموجب هذه، فغالبا ما يخضع طرف منذ بداية العلاقة للطرف الأخر ويلبي كل احتياجاته،

ليكتشف مع مرور الوقت أنه لا يراعي شعوره ولا احتياجاته النفسية، مما قد يؤدي بالعلاقة الى طريق مغلق، لذلك يستحب أن يعود الطرفين أنفسهما من الأول على "لا"، ويتم قولها بطريقة لا تترك للنزاع والشوشرة مكانا، فمثلا تطلب الزوجة من الزوج أن يخرج معها غدا لاقتناء بعض الأغراض، فيمكن أن يجيبها بكل لطافة في حالة كان لا يحب الخروج: "ولم لا أستحسن الأمر لكن رجاءا عزيزتي غدا لا، أريد أن ارتاح لي وليس لدي أي رغبة في مزاحمة الناس"، فدائما تبقى الطريقة التي توصل الرسالة، هي مفتاح لكل ما ايجابي، وحتى وان كان جوابك كله سلبي، واليك بالتلخيص إستراتيجية كيفية الرفض وبأفكار جد سهلة:

- خذ الوقت الكافي للتفكير: بهدوء تام اطلب من قاصد المساعدة أن يمنحك قليلا من الوقت للتفكير في الأمر مثلا قل بشيء من البشاشة: "من فضلك هل تسمح لي بقليل من الوقت؟".

- زن الأولويات وادرس النتائج: يمكن تصنيف نوعية المساعدات الى انسانية والى أخرى متعلقة بالعمل، فالانسانيات لها الصدارة في المبادرة كأن يطلب زميل عمل لك أن تنجز عمله لانه ملزم باصطحاب أمه للطبيب، اما اذا طلب منك مساعدته في عمله لمجرد أنه لمجرد أن يقضي وقته بمحادثة الآخرين وتهمل أنت في المقابل عملك وتتحمل نتائجه، فهذا ما لا يشجع عليه، وحذاري من تعده بوعود قد لا تفيها له، فقولك "لا عفوا علي أن اقضي بعض أعمالي فهي كثيرة" خير من تعد دون أن تفي بوعدك له.

- التحرر من تعذيب الضمير: لا تحتاج للإحساس بتعذيب الضمير، مادمت أنك لن تظلم أو تجور على من طلب مساعدتك، وفي أغلب الأحوال الذين يكررون طلبهم لديك يكونون سابقا على معرفة بضعفك فيتستغلوته، شيء واحد عليه أن يكون نصب عينيك وهو أنه من قصد كان في حسبانه أن يلاقى طلبه بالرفض، فتحرر ببساطة من قيود ضميرك وتأكد أنك ستنال تقديرهم حتى وان جاء متأخرا.

- حافظ على دبلوماسيتك: دبلوماسية القول ترتبط بالهدوء والرزينة والكلام الخالي من كل شائبة، فعلى أجوبتك أن يطغى عليها كلمات مثل "عفوا.."، "أتمنى ذلك ولكن...".

-اقترح حلولا: يمكن أن تقترح حلولا لكن أنت لست ملزما بذلك.

آختبر نفسك: هل تخاف قول "لا"؟

1. هل يشغلك يوميا كيف سيفكر الأخرون بك حين تواجههم بكلمة "لا"؟ [نعم] - [لا]

2. هل تنتابك الأحاسيس بأنك ضحية الأخرين دائما؟ [نعم] - [لا]

3. هل تظن أنك لو رفضت الاستجابة لارضاء الغير سيقع شيئا مهولا لم يكن في الحسبان؟ [نعم] - [لا]

4. هل ترسم في مخيلتك العواقب الوخيمة مسبقا إن ربما قلت "لا"؟ [نعم] - [لا]

5. هل تتلعثم وتبدأ بالعرق إذا كنت تحاول أن تقول "لا"؟ [نعم] - [لا]
6. هل تشعر بالتوتر والعصبية قبل قول "لا"؟ [نعم] - [لا]
8. هل تلجأ إلى حيل وتعليلات كاذبة لتوصل بطريقة غير مباشرة أنك رافض لتساعد [نعم] - [لا]
9. هل تتناول أية مهدئات ومسكنات قبل أن تقول "لا"؟ [نعم] - [لا]
10. هل تثور على نفسك بعد كل موقف وترى أنهم يمارسون عليك ما يريدون؟ [نعم] - [لا]
11. هل تفكر أنك في حالة قلت "لا" ستفقد بذلك شريك الحياة أو صديق؟ [نعم] - [لا]
12. هل ترى نفسك في حكم الأناني إذا رفضت مساعدة الآخرين؟ [نعم] - [لا]
13. هل لديك إحساس أنك تعطي أكثر مما تأخذ؟ [نعم] - [لا]
14. هل تشعر بالذنب إذا أعدت الآخرين بخيبة أمل لرفضك مساعدتهم [نعم] - [لا]
15. هل لديك صعوبة في الدفاع عن حقوقك لأنك لا تحتكم على التبريرات المقنعة لذلك؟ [نعم] - [لا]
16. هل المهم لديك أن تعيش بوئام وسلام مع من حولك، لذلك تستجيب لأي طلب حتى ولو كان على حساب حياتك الشخصية؟ [نعم] - [لا]
17. هل قطعت آية صداقة عمل او قرابة لأنك أحسست انك تستغل؟ [نعم] - [لا]
18. هل الخوف من ألا تظل محبوبا هو الدافع لقول "نعم"؟ [نعم] - [لا]
19. هل تخاف من انفجار أي سوء تفاهم مع الأخر؟ [نعم] - [لا]
20. هل توجد حالات تريد أن تفجر ما لديك من غضب، رغم عدم وجود أي سبب مباشر؟ [نعم] - [لا]

21. هل لديك انطباع أن كل طاقتك سرقها الآخرون؟ [نعم] - [لا]
20. هل ترى أنك جد طيب لهذا العالم؟ [نعم] - [لا]

النتيجة

اذا كانت غالبية الأجوبة بـ "نعم" فأنت في الغالب ضحية الاندفاع الى الاستجابة لأي طلب، وتعاني من الخوف المستمر من نتائج رفضه، وعليك أن تعرف أنه بالرغم من كون رنة كلمة "لا" قد تبدو في أول الأمر سلبية الا أنها تحمل في طياتها العديد من الفوائد، من أولها أنك لن تضيع كثيرا من وقتك الذي عليك أن تستثمره بالدرجة الاولى في تحقيق أهدافك في الحياة، عوض ان تمنحه لاشخاص ربما قد لا يستحقون وقتك الثمين، وطاقتك ستوفرها لعمل أجدى من ذلك. واذا لم تستطع في يوم أن تتمكن من ترويض النفس على قول "لا" فعليك باللجوء الى الأطباء النفسانين لمساعدتك، لأن عدم الجرأة على

قول كلمة "لا" قد تؤدي الى أمراض لن ينفع معها لاحقا آية آجراءات طبية، لانه حينها ستكون قد قضت على شخصيتك وأورثتك خوفا، قد يعيق تكلمة مسيرتك لتحقيق أهدافك في الحياة.

هل أنت اندفاعي أم محافظ؟

1- هل ينتابك إحساس بالتعب؟

أ) أبداً

ب) نادراً

ت) من حين لآخر

ث) غالباً

2- هل تشعر بأنك سريع الغضب؟

3- هل تشعر بآلام في القفص الصدري؟

4- هل تعاني من الأرق؟

5- هل تجد صعوبة عند الصباح في بدء نشاطك المعتاد؟

6- هل تشعر بآلام في ظهرك؟

7- هل يعتريك القلق دون سبب موضوعي؟

8- هل أنت بحاجة إلى القهوة أو الشاي، والسجائر لكي تشعر صباحاً بأنك استيقظت؟

9- هل تشعر بتشنج في أمعائك؟

10- هل تستيقظ من نومك بين الواحدة والرابعة صباحاً؟

11- هل تشعر بألم في الجهة الخلفية من عنقك؟

12- هل تشعر بإعياء مفاجئ حوالي الساعة الخامسة بعد الظهر؟

13- هل تزداد آلامك عندما تتعرض للمضايقة؟

14- هل تناولت حبوباً منومة في الأشهر الستة الماضية؟

15- هل شعرت بآلام في الحنجرة في الأشهر الإثنى عشرة الماضية.

16- هل إزداد وزنك أو نقص خلال الأشهر الإثنى عشرة الماضية؟

17- هل أصبت بمرض خلال الأشهر الستة الماضية؟

18- هل أصبت بالصداع النصفي خلال الأشهر الثلاثة الماضية؟

19- هل تشعر بصعوبات في التركيز؟

20- هل تصيبك حالات ارتجاف مفاجئة وعنيفة؟

21- هل تشعر بصعوبات في الإستسلام للنوم؟

22- هل حدثت لك كوابيس خلال الأشهر الثلاثة الأخيرة؟

23- هل أصبت بجروح خلال الأشهر الستة الماضية (حادث سيارة، حادث منزلي، حادث رياضي)؟

24- هل تشعر بأنك لا تمتلك الوقت الكافي للقيام بأي عمل؟

لحساب النقاط التي حصلت عليها، أعط (أبداً) صفر، و(نادراً نقطة واحدة، و(من حين لآخر) نقطتان، و(غالباً) ثلاث نقاط. إذا حصلت على أكثر من 37 نقطة فأنت إندفاعي، أما إذا حصلت على أقل من 37 فأنت فمحافظ.

1- النموذج الإندفاعي:

ليس من النوع الذي يعيش في عزلة، أو يقوم بدور النعامة، أو يختبئ تحت الطاولة عند ظهور مشكلة ما. فهو، على العكس من ذلك، لا يخاف من المواجهة وركوب الأخطار. يبذل كامل طاقته في المواقف الصعبة. في الظاهر، يبدو قوياً وقادراص على العيش في جو معادٍ له. ومن الصحيح أنه يستطيع التحمل- وتلقي الضربات مهما كثرت، غير أنه يميل إلى المبالغة بعض الشيء في التعرض إلى المشاكل وفي اللعب بالنار أو بأعصابه.

وهو غالباً ما يعيش في حالة تأهب، أو في حالة من الضغط النفسي الشديد. وذلك هروباً إلى الأمام أكثر مما هو حركة بناءة حقاً، وهو الأمر الذي ينهكه وينهك الآخرين. أما جو عمله أو حياته الشخصية، فيظل متوتراً باستمرار وتبقى الصراعات محتدمة إلى حد ما. يسيء تصريف عدوانيته، حيث يحاول خوض عدة معارك في وقت

واحد، وكثيراً ما يفجر هذه العدوانية، فيزمجر غضباً في بعض الأحيان للأشياء، كما أنه عدواني بشكل مفرط. والنتيجة أنه ينزلق أحياناً في علاقاته، ويعجز عن بلوغ أهدافه.

2- النموذج المحافظ:

غير قادر على التأقلم مع الظروف الجديدة ومتمسك باعتباداته، يميل إلى المبالغة في تحكيم ضميره وإلى الإلتزام الدقيق بالمسائل الأخلاقية أو تلك المتعلقة بالقيم. فالوعد والإلتزام وإعطاء الكلمة هي، بالنسبة له، أمور مقدسة ويشعر بالذنب لمجرد التفكير بعدم الوفاء بها. وأقل تهاون من قبل الآخرين يمكن أن يثير غيظه وأن يدفعه إلى توجيه التهم. وهم بالأحرى حقود ويصعب عليه أن يغفر الإساءة. ولشدة تعلقه بجذوره وقناعاته فإنّه يفتقر إلى المرونة. وهو يولي إهتماماً كبيراً بالمبادئ، ولكنه لا يهتم بالمشاعر سواء أكانت مشاعره أم مشاعر الآخرين. وغالباً ما يتمسك بعناد بأفكاره أو بماضيه بدلاً من أن ينفتح، حتى ولو أدى به الأمر في النهاية إلى تغيير رأيه. وأحياناً يتجاوز بعناده حدود المعقول. وغالباً ما يصعب عليه قبول التسويات أو تقديم التنازلات. أما ميزته الحسنة فهي بالتأكيد أننا نعرف ما بيننا وبينه. من الصعب عليه أن يقرر أو أن يلتزم؛ وإذا ما فعل، فمن الممكن الوثوق به والإعتماد عليه. مخلص في عمله وصداقاته وفي علاقاته مع الجنس الآخر.

- ما هو النموذج الاجتماعي الخاص بك؟

غالباً ما يحدث أثناء الحياة أن يكون هنالك انتقال من نموذج إلى آخر، لأنّ المعطيات الشخصية في المجال النفسي - الفيزيولوجي تتأثر بالأحداث. عليك إذن أن تقوم أنت بتقدير نموذجك الاجتماعي من خلال أذنيك، تبعاً لدرجة انفتاحك أو انطوائك، واندفاعك أو ثباتك.

1- النموذج الانفتاحي - الاندفاعي:

إنّه مولع بالتغيّرات وبالتكنولوجيا الحديث، وهو قليل الاكتراث بالقيم الأخلاقية، ولكنّه متعطش إلى الأحاسيس والتجارب والنجاحات. فالحياة، بالنسبة له، هي إلى حد ما غابة يعمل فيها كل امرئ لنفسه ويأ بيوم.

- ميزاته: تدبير شؤونه الإجتماعية بانتهاز الفرص، وتحقيق النجاح المالي، فالمال يشكل حافزاً قوياً بالنسبة له. لكنه يحافظ في الوقت ذاته على حرّيته وإستقلاله. وسواء أكان يتحرك كالآلة في شركة متعددة الجنسيات أو بمنتهى المرح في فريق صغير أو في عمل حرّ، فإنّ له في جميع الحالات جانباً يجعله شبيهاً بـ"المرتزق". فهو يقوم لعمله بطريقة مهنية جدّاً، ولكنه لا يوظف فيه مشاعره، أو لا يوظف (يه)؟؟؟؟ إلا القليل منها؟ بالنسبة له، ليس هنالك من شيء دائم، ولذا فإنّه لا يحب أن يتعفن في عمل ما، ولا حتى أن ينام على أمجاده. فالحركة والإكتشاف والتقدم هي أمور يؤمن بها كفضائل أساسية. يحب الحياة ومتعها ويبحث خصوصاً عن الإستفادة من الحياة عن طريق اللهو والأصدقاء والعلاقات، كما يقبل كثيراً على اللهو خارج المنزل. والبيت بالنسبة له، قبل كل شيء، مكان للنوم. فهو يخرج ويلاحق النساء ويبحث عن الثقافة ولكن بشكل إنتقائي. كما يمكنه أن يكون رياضياً، ويحب أن يجرب كل شيء في هذا المجال من التمرينات الحسّية إلى التزلج الهوائي والإنزلاق بحذاء ذي عجلات. وهو كثيراً ما يخصص لنفسه وقتاً للقيام بنشاطات من نوع الرحلات القصيرة الأمد في أي فصل كان، أو الأسفار إلى الخارج. ومن النادر أن يذهب مرّتين على التوالي إلى مكان واحد، فهو يحتاج بشدة إلى التغيير في ملذاته والتنويع في تجاربه.

2- النموذج الإنفتاحي – المحافظ:

هو، على العموم، معاد للتغيّرات وله طريقة في التفكير ونمط من العيش يسودهما الانكفاء بشكل مبالغ فيه: انكفاء على الحياة الخاصة بدافع الخشية من العالم الخارجي أو التشاؤم تجاه المستقبل، وعودة إلى التركيز على الأسرة التقليدية، لأنّه شخص يعيش الحياة البيتية داخل نفسه. إنّه يعطي الأولوية للجماعة الأسرية على العمل، للجلسات الأنيسة على التنافس. إنّه من النوع الذي يفضل العودة لتناول الغداء في المنزل كل يوم، على أن يرهق نفسه بالخروج بعد الساعة السادسة أو خلال عطل نهاية الأسبوع. فهو يبحث أوّلاً عن الحياة المتوازنة والهادئة والمنتظمة بأفضل وجه إذا أمكنه ذلك، إنّه يكره التعرض للإزعاج في عاداته وبرامجه. وهو حذر يفضل

خيارات الأمن على ركوب المخاطر. وهو يتبع في حياته المهنية ولهوه نموذجاً منظماً: العمل الرتيب والرحلة مع العائلة إلى المنزل الريفي. كما أنه مستعد لقضاء عطلته السنوية في مكان واحد. نادراً ما يسافر ولا يخفي استياءه من ذلك. ويجد صعوبة في التكيف مع عقليات مختلفة أو في تغيير عاداته الغذائية. كما أنّه شديد التعلق بمبادئه وتقاليده الإجتماعية والثقافية والعائلية، ويميل إلى إعتماد "شكل واحد من التفكير". ولأنّه قليل الإنفتاح على الآخرين وغالباً ما يكون في موقع الدفاع، فإنّه يعيش ويتحرك في مكان مغلق بشكل كافٍ بين أصدقائه. وهو يرفض دون تمييز، وبطريقة عدوانية أحياناً، كل ما هو غريب. وينزلق أحياناً إلى نظام أخلاقي أو فكري فيه بعض القسوة واللاتسامح. رومانطيقي يتصدى لكل ما هو تقني مع أنّه شديد الإعجاب بالمعلوماتية، ولا يثق بجميع أنواع الموضة.

3- النموذج الإنطوائي – الإندفاعي:

يتبنى العودة إلى الطبيعة وطرد المظاهر المصطنعة، ويظهر العداء الشديد للخداع الفردي أو الإجتماعي، ويكره كل أنواع الإغراء والمبالغة في الفرح بالنجاح وفي إظهاره. طموحاته الشخصية محدودة بوجه عام. وكذلك الأمر بالنسبة لعدوانيته، إلا في حالة الدفاع عن الحقوق، أو في حالة الكفاح من أجل قضية. وهو ليس مستعداً للتضحية بحرّيته أو باستقلاله من أجل مكاسب عديمة القيمة. يريد ما هو حقيقي وأصلي وعميق. وحتى في مجال أنماط الاستهلاك، فإن أذواقه تتجه نحو كل ما هو أساسي. مثاله في الحياة هو العيش على إيقاع الطبيعة، وهو شديد الاهتمام أحياناً بشؤون البيئة والتلذذ بالأشياء البسيطة، مع الابتعاد بقدر الإمكان عن الضغوطات والمسؤوليات. على العموم، يعيش حياته يوماً بيوم. ويجد صعوبة في تنظيم شؤونه وفي البقاء على عاداته والاستسلام للرتابة وإتباع برنامج ما. ويشرد بذهنه بسهولة عن طريق تغيّرات مزاجه ذاتها. ويحتاج إلى التجديد حيث إنّه يتمتع بفضول لا حدود له.

لا يحب الحياة البيتية في الغالب، وإذا ما فكر باللهو، فإنّه يحلم بالمغامرات الجنسية أو الرياضية، وبالرحلات إلى بلد بعيد حيث يحصل جلده على اللون

البرونزي، أو إلى حيث يستطيع المسير طويلاً فوق الطرقات الوعرة، على أساس أنّ المهم بالنسبة له هو الإنفصال التام عن نمط حياته العادي. وعندما يكون وحيداً، فإنّه يميل إلى الإحساس بالسأم، وأحياناً بالسأم العذب مع الموسيقى والمسرح والمطالعة وإن كان يدور في ذلك على الدوام في حلقة مفرغة.

4- النمط الانطوائي – المحافظ:

شديد التمسك بجذوره وبالمبادئ الأخلاقية الكبرى، ويجد سعادته في المثل العليا: في الإنسانية لأنّه يؤمن بالإنسان والواجب الخلقي تجاه العائلة أولاً والأمانة للمبادئ والقناعات. أما وجوده فينقسم غالباً بين حياته العائلية المجمعة حول ذاتها والجامدة بعض الشيء في عاداتها ورخائها المادي والفكري والمنصبة على تربية الأولاد، وبين حياته المهنية التي يعشقها إلى حد ما، فهو يؤمن بالسعادة عن طريق التقدم الإقتصادي والأعمال. أما في حياته الخاصة أو العامة، فهو قبل كل شيء شخص رزين ونادراً ما يستفز الآخرين بعاداته وأذواقه. وهو أكثر ميلاً إلى التزمت، وأحياناً إلى حد الإفراط من الناحية الأخلاقية، ويميل في إستهلاكه إلى البضائع التقليدية ذات النوعية الممتازة ويشتري الثياب ذات الماركات الجيِّدة. وعندما ينكب على عمل ما أو يرتبط مع شخص ما، فإنّه يثبت بذلك ويريد له أن يستمر ويدوم. أمّا الميل للتجديد من أجل التجديد، أو إلى الحب على سبيل التجربة، فذلك يثير إشمئزازه. لا يثق بالتحديد، فالناس والأشياء والأفكار يجب أن تثبت جدارتها مسبقاً بالنسبة له. وهو ينتخب بوصفه محافظاً، وهو "من الطراز القديم" مع بعض التعديلات وطعامه تقليدي ولكن صحي. أمّا لجهة الملاهي، فيفضل العُطل في الأرياف والرياضات الهادئة أو زيارة المتاحف والمواقع الهامة. وإلا فإنّه يظل في منزله مع التلفاز والكتب، وأعمال التصليح والصيانة وتجميع الأشياء، خصوصاً القديمة. وهو متطلب في علاقاته مع الأصدقاء وفي علاقاته الاجتماعية، ولذلك فإنّه غالباً ما يدور في حلقة مقفلة بين الجمعيات والنوادي وما إلى ذلك.

***

هل أنت مدمن للعمل؟

قد تقول أنا أحب عملي وحسب ولم اصل بعد إلى حد إدمان العمل حتى النفس الأخير تعال نقيس درجة حب أو إدكان العمل كما تقول:

أجب عن الأسئلة التالية بموضوعية وصدق ولا داعي لأن تخدع نفسك:

1- هل يسيطر عملك على حياتك (أو هل مَن حولك يقولون لك: إنّ العمل هو كل حياتك)؟

2- هل تميل للعمل وإنجازه بإيقاع سريع ومحموم؟

3- هل تبحث عن أعذار لتبرير عملك أو ساعات عملك الكثيرة؟

4- هل تبحث عن عمل جديد على الرغم من انشغالك في أعمال أخرى؟

5- هل أجندة المواعيد وما بها من مهام عمل يجب إنجازها أقرب إلى قلبك من صحتك ومن طعامك؟

6- هل إذا دق هاتفك وقبل أن ترد عليه تبحث عن قائمة مهام عملك لعل الهاتف يضيف المزيد؟

7- هل تسعد وتنشط وتزداد حدة تركيزك إذا كان عملك كثيراً؟

8- إذا ما ذهبت إلى إجازة تصحب معك حقيبة عملك وجهاز الحاسب الشخصي لك وتعمل بجدية ونشاط دون راحة تذكر، فقط تغير مكان العمل؟

9- هل تتداخل أفكارك الخاصة بالعمل في ذهنك في أوقات فراغك أو إجازتك؟

10- هل إجازاتك نادرة بسبب ضغوط العمل؟

11- هل تكتب مواعيد وارتباطات أسرية خاصة في أجندة مواعيدك مثل: الغذاء مع الأسرة اليوم في...، حفلة عيد ميلاد ابني في...، حفلة مدرسة ابنتي يوم...، خروج مع زوجتي للنزهة يوم...

12- هل قرأت شيئاً ليس له علاقة بعملك من باب الترفيه مؤخراً؟

13- هل أنت دائم التفكير في عملك وتطويره وتجديده وزيادته و...؟

14- هل تعمل أكثر من خمسين ساعة أسبوعياً؟

15- هل تنام أقل من ست ساعات يومياً؟

16- هل تلعب وتمرح بانتظام مع أولادك (مهما كانت السن)؟

17- هل تمارس هواياتك بإنتظام (مثل: القراءة، صيد السمك، المشي،...).

18- عندما تترك العمل وفي عودتك لمنزلك، هل مازال العمل معك في ذهنك حتى عندما تنام؟

19- هل تصحو من نومك فجأة لتكتب شيئاً قد نسيته خاصّاً بالعمل وتخشى ألا تنساه أو لتجري مكالمة هاتفية خاصة بالعمل؟

20- هل تحب أن تحتفل بالمناسبات الخاصة لك في العمل عنها في المنزل؟

21- هل تفضل وتجتهد في أن تصل للدرجة "نجم" في عملك؟

22- هل أنت واقع تحت ضغوط تملي عليك توفير مستوى معيشي أفضل لأسرتك؟

23- هل تعاني من أزمات قلبية أو أجريت جراحة تغيير شرايين القلب نتيجة زيادة العمل عن الحد الطبيعي؟

24- هل في حالة وجود أوقات فراغ جديدة لديك، تملؤها بمشروعات جديدة؟

25- هل تجد صعوبة أحياناً في السيطرة على غضبك أو قلقك في موضوعات العمل؟

26- هل تتعرض بانتظام لمشاكل في ضغط الدم أو صداع، عسر هضم أرجعه الأطباء إلى توترات العمل وزيادة ضغوطه على الجسم؟

27- في كثير من الأحيان تجد أن تناول بعض المنبهات مثل: القهوة والشاي و... يساعدك على تهدئة أعصابك؟

28- عندما تذهب لتنام تجد صعوبة في نسيان الأحداث والمشكلات التي مرّت بك في عملك أثناء اليوم وتفزع ليلاً منها أو تكلم نفسك بها وأنت نائم حالماً بها؟

29- دائماً تشكو أسرتك أنك لست معهم وأن لك عالماً خاصاً بك هو العمل ولا غير العمل يمكن أن تؤثر أو تتأثر به؟

30- هل يتحاشاك أولادك وأنت تعمل في المنزل فهم يعرفون قدر وأهمية العمل لديك فلا صوت يعلو فوق صوت العمل؟

والآن: بماذا أجبت؟

على كم من العبارات أجبت بـ(نعم) وكم بـ(لا).

إن كنت أجبت عن عدد من العبارات بـ(نعم) بلغ:

- أكثر من 25 عبارة: انت في درجة متأخرةجداً من الإدمان على العمل وحياتك الخاصة في طريقها للدمار إن لم تكن انفصلت عنك زوجتك أو يئست من أن تتغير، وأولادك الآن لا تعرف اي حال من أحوالهم وربّما تزوجت ابنتك ورزقت بحفيد وحضرت الزفاف وأنت لا تدري أنك حضرت فقد نسيت.

- أقل من 25 وحتى 20 عبارة: أنت في درجة عالية من الإدمان وأنت في طريقك إلى الإدمان الكامل بحيث تموت لو تخليت عن العمل أو تمرض جداً.

- أقل من 20 وحتى 15 عبارة: أنت صاحب درجة معتدلة في إدمانك على العمل أو بعبارة أخرى تعشق عملك وتجيد في تطويره وتحمل بعضاً منه للمنزل وربّما تفضل عملك أحياناً على البقاء بعض الوقت مع أسرتك.

- أقل من 15 وحتى 10 عبارات: أنت متوازن في عملك بينه وبين باقي متطلبات حياتك.

- أقل من 10 وحتى 5 عبارات: أنت غالباً موظف لا إهتمامات عالية لك أو طموحات رجال الأعمال، تحيا حياة عادية وتتمنى أن تعيش حياة المشغولين دائماً ولكن لا تعرف.

- أقل من 5 عبارة: غالباً أنت عاطل عن العمل أو أن عقلك في حالـة جمـود مؤقت لسبب أو لآخر. كما أنه لا يعني هذا أنك متوازن في حياتـك الخاصـة مـع مَـن تعيش بينهم.

- معنى إدمان العمل:

الآن قد عرفت درجة إدمانك للعمل، فأنت مدمن صحيح أنك مدمن محترم ولكن يجب أن تعرف ما هو الداء الذي أدمنته، إدمان العمل هو: قضاء الشخص وقتاً كثيراً جداً في العمل على حساب الحياة الأسرية والشخصية، ورغم ما يبذله من جهـد يشعر بأنه يبذله – رغم اجتهاده – هو غير كافٍ.

وبالنظر إلى الكلمة إدمان أو إتباع السلوك الإدماني قد تحمل في طياتها المعنـى والإيحاء السلبي لأنها ارتبطت بالعادات السيئة مثل إدمان المخدرات والخمور، وبالمثل أيضاً الإفراط الإجباري في تناول الطعام الذي يصل إلى الحد المرضي وكافة أنـواع مـا هو ضار بالصحة؛ ولذا يرفض العقل كلمة إدمان فور سماعها.

وعلى العكس يقف إدمان العمل عكس السابق فهو إدمان إيجابي الفائدة منـه ترقيات وعلاوات ومنزلة أدبية ونجومية لامعة في مكان ومحيط العمل.

كما تدعم الحالة النفسية لمن يدمنه فهو لديه سلوك يطغى عليه، يرتـاح نفسـياً عندما يعمل وليس مستاء، وبالتالي قد تجد صعوبة في التخلص من هذا الإدمان الـذي يمدحك عليه الناس.

***

تعرّف على خريطة التعامل معها
7 شخصيات غريبة تجدها في عملك

لا يخفى على أحد أنّ التعامل مع الآخرين يعتبر فنّاً لا يتقنه الكثير منّا، هـذا عنـدما نتحدّث عن البشر بصفة عامّة، فما بالك عزيزي القارئ عندما تدفعك الظروف إلى التعامـل مع بعض الشخصيات حادة الطباع، أو أولئك الأفـراد ذوي السـمات الشخـصية الـصعبة، ويزداد الأمر تعقيداً عندما يجمعك بهم مكان عمل واحد. لا شكّ أنّ الأمر هنا يحتـاج منـك إلى التحلي ببعض المهارات، وأن تكون حكيماً عند التعامل مع هؤلاء، والأهم مـن ذلـك ألاّ تتأثر بالممارسات السلبية الصادرة عنهم. وإذا كنت تطمع في معرفة المزيد من الأنواع المختلفة لهذه الشخصيات وطرق التعامل معها فلابدّ أن تتابعنا خلال عرضنا التالي.

تـشير الإحـصاءات والدراسـات النفـسيّة أن حـوالي 10٪ مـن العـاملين في أي مؤسسة أو مكان عمل واحد، يمكن تصنيفهم على أنّهم من أصحاب الشخصيات الـصعبة، وهي تلك الشخصية التي نجد صعوبة في التعامل معها، وغالبـاً مـا تكـون مـصدر إزعـاج وقلق لجميع زملاء العمل، وتختلف درجة هذا الإزعاج الذي تُسبّبه الشخصية الـصعبة مـن مجرد التأفّف والتذمُّر، وربّما يصل الأمر إلى مرحلة السِّباب والتـشابك بالأيـدي أو الإبتعـاد نهائياً حتى نتّقي شروره، وإذا وضعنا في الإعتبار الوقت الطويل الذي نقضيه بمكـان العمـل واضطرارنا إلى التعامل مع هذه الشخصيات، ندرك الحجم الطبيعي لهـذه المـشكلة، ومـدى تأثيرها السلبي على أدائنا للعمل، وكذلك على علاقتنا مع أفراد المجتمع.

- أنواع هذه الشخصيات وطرق التعامل معها:

ولكي نقترب أكثر من القضية، نعرض لبعض أنواع هذه الشخـصيات التـي تنتشر كالسوس بيننا في بيئة العمـل لتنخـر في طبيعـة علاقتنـا بـالآخرين وتـؤثّر عـلى كفاءتنا بالعمل:

1- الشخصية العدوانية:

يتميّز صاحبها بالعنف وعندما تضعك الظروف للعمل مع مثل هذه الشخصية ستجد أنّه يغضب كثيراً وبسرعة، وكثيراً ما ينفجر ويثور مسبّباً آلاماً نفسية وأحياناً جسدية لمن يعملون معه، ويحاول هذا الشخص أن يجبر زملاءه ومعاونيه على العمل بالطريقة التي يختارها هو، وفي بعض الأوقات يوكل العمل المسند إليه إلى زملائه خاصّة إذا كان في مكانة وظيفية أعلى منهم، فإذا جمعك حظك مع شخصية عدوانية في العمل، فيجب عليك أن تعرف طرق التعامل معه وأوّلها ضرورة مواجهته والتحدّث معه بشأن هذه المشكلة، ولنعلم جيّداً أن إستمرار مثل هذه الشخصية في توجيه العدوانية إلى الآخرين، يرجع إلى عدم مواجهته والسماح له بإتباع أسلوبه العنيف. وإذا لم يفلح معك هذا الأسلوب، فمن المفيد أن تجرّب طريقة التجاهل، وهي طريقة نفسية توصي بتجاهل الفعل الذي يضايقنا ومع الإستمرار في هذه الطريقة يضعف الفعل نهائياً، لذلك ننصحك بأن تجرّب تجاهل العنف إلى أن يختفي تماماً، وأخيراً إذا لم يفلح ذلك فمن الضروري أن ترفع الأمر إلى رئيسك بالعمل، وتوكل إليه مهمة التصرّف مع هذا الشخص.

2- لاعق الحذاء:

ولاعق الحذاء شخصية نعرفها جميعاً وتتواجد في جميع بيئات العمل تقريباً، ويرى هؤلاء أن أسرع وأسهل طريقة للترقي الوظيفي هي التذلل والتملق لرئيس العمل، حتى وإن كان ذلك على حساب بعض الزملاء وإن افترى عليهم بالباطل، وهذا يعني أنّه ينقل أخباراً كاذبة وغير حقيقية عنهم مما يشوّه صورهم، ويزداد الأمر سوءاً بتشجيع بعض المديرين ورؤساء العمل لمثل هذه الشخصيات، حيث يشعر هؤلاء المسئولون بأهميّتهم أكثر مع وجود هذه الشخصية المتوددة من حولهم، ومن الضروري أن نتحلى بالحنكة عند التعامل مع مثل هؤلاء الأشخاص، فلا يجب أن نعيره انتباهاً بل ننصحك بتجاهله تماماً، ويمكنك تسخيره لخدمتك فأنت تعلم مقدماً أنه ينقل أخبار العاملين إلى رئيس العمل، إذن استخدم خبرتك في تلقينه بعض الإيجابيات عن عملك، إستغل وجوده وقم بعمل مناقشات جادة وأعمال مفيدة تجعل

صورتك مشرفة عند رئيسك، ولا يجب أن تتملقه، كل ما عليك أن تكون أذكى منه، فلا تتحدّث أمامه عن زملائك حتى وإن طلب منك ذلك، إبتعد عن كل ما يضيع وقت العمل ولا تمزح معه ولا مع الزملاء الآخرين في وجوده، لأن من طبعه إستخدام مثل هذه التصرُّفات بطريقة تسيء إلى صاحبها.

3- الطاعن من الخلف:

ويبدو هذا الشخص وديعاً هادئاً ولطيفاً مع الجميع، ولكنّه يستغل هذه الوداعة والطيبة في التعرُّف على أكبر قدر من المعلومات التي تخصّك، ثمّ يستخدم هذه المعلومات بعد ذلك للإضرار بك، وربّما يشهر بك بحيث يوصل للجميع أنّك قمت بإرتكاب خطأ فادح يضر بالعمل. ومن الحيل التي يلجأ إليها التغلغل في حياتك الشخصية والحرص على معرفة أخبارك الشخصية، وربّما يوشي بها إلى رؤسائك بالعمل لتشويه صورتك، ونحذِّرك من هذه الشخصية التي تضر بسمعتك، وسلاح هذا الشخص هو المعلومة، لذا لا يجب أن تمده بهذه المعلومة لكي يستخدمها في طعنك من الخلف، تعامل معه برقة وأدب كما يدعي هو، ولكن لا تترك له الفرصة أن يعرف أي شيء عنك، خاصّة عندما تجرِّبه لمرّة واحدة وتتعرّف على خصاله، ويمكنك التعرُّف عليه بسهولة لأنّه كما ينقل منك تجده يأتي إليك مبتسماً ومتودداً لينقل لك الأخبار والمعلومات التي تسيء إلى الزملاء.

4- الشاكي:

وهذا الشخص يستغل أي فرصة للتعبير عن شكواه ويركِّز بصفة خاصّة على صعوبة الأعمال الملقاة على عاتقه، ومن سمات هذا الشخص أنّه لا يستطيع إنجاز أعماله بهدوء وسرعة لأنّه يقضي وقتاً طويلاً في الشكوى إلى الآخرين، ويشعرك هذا الشخص أنّ العالم كلّه من حولك رديء، فالعمل مرهق، والمدير متعنت، والطرق مزدحمة، والأسعار غالية، وطباع المجتمع أصبحت تتميز بالغدر، والجو إمّا حار للغاية أو يكون شديد البرودة.. وهكذا تجد نفسك محبطاً تلقائياً كما أنّ هذا النوع من الأشخاص يستهلك كثيراً من وقتك. وننصحك هنا بعدم الدخول في جدال عقيم مع

مثل هذه الشخصيات، فبمجرّد أن يستمع منك كلمة اعتراض سيبذل قصارى جهده لكي يقنعك، ومن ثمّ تزداد شكواه ويضيع عليك وقتاً أطول، وبدلاً من مناقشته يجب أن تقترح عليه بعض الحلول الخاصّة بشكواه، وإقناعه بأنّه يجب أن يطور من نفسه كي يحصل على فرصة أفضل، ولنعلم جميعاً أن هناك فرقاً شاسعاً بين الشخص الذي يريد منك أن تسدي إليه خدمة ما، وبين هذه الشخصية الشاكية، فالذي يطلب خدمة يتوجه بطلبه إليك مباشرة ثمّ يشكرك بعدها، أمّا هذه الشخصية كثيرة الشكوى فليس لها طلب محدَّد، ولا هم لها سوى صب جام غضبها على كل مَن حولها، ويحتاج هذا الشخص منّك أن تعامله بنوع من التعاطف أيضاً، وهذا لا يعني أن توافقه دائماً على ما يقول.

5- التاجر:

ونقصد هنا أنّه يتعامل بعقلية التاجر، فهو يسعى دائماً لإبرام الصفقات، والحصول على الامتيازات والاستفادة من المواقف مهما كانت العواقب، بل ربّما يدبر لمصالحه بناء على إلحاق الضرر بالزملاء، وهذا هو الجانب السيّئ في الموضوع، فليس هناك أدنى مشكلة من سعي الشخص للحصول على امتيازات أفضل بشرط استحقاقه لهذه الامتيازات وعدم الإضرار بالآخر، ولكن مع الأسف الشديد فهؤلاء لا ينظرون إلى أي قيم، ولا يضعون اعتبارا لمبادئ وقوانين العمل، فكل ما يشغلهم هو الحصول على الإمتيازات المالية والترقي الوظيفي بسرعة، وهذا الشخص لا يجب أن تدعه يعرف عنك أي معلومة، سواء فيما يتعلق بالعمل أو حتى عن حياتك الشخصية، فوسيلته دائماً أن يأخذ المعلومة ويجلس مع نفسه ثمّ ينفذها ويفكر في كيفية الاستفادة منها، حتى وإن سبب لك الضرر فيما بعد فهذا لا يهم، ويمكنك أن تتعرّف عليه بسهولة فهو شخص فضولي متطفل يسألك دائماً عن إمكاناتك وقدراتك وما يمكن أن تقدِّمه ويمتاز بنظرة ثاقبة يبتعد عنك وينساك تماماً عندما تنتهي مصلحته معك، ويأتي إليك لاهثاً ومنكباً على وجهه إذا علم أنّه يمكن تحقق النفع من خلالك،

وكما قلنا إن مفتاح التعامل مع هذه الشخصية هو عدم السماح له بمعرفة أي شيء عنك دون أن يلاحظ أنك حذر معه.

6- الخجول:

الخجل في حد ذاته لا يصنف على أنه عيب أو صفة سلبيّة، لكنّه يؤثّر على علاقتك وتواصلك مع زملاء العمل، ويحتاج الشخص الخجول منك إلى التحلي بالصبر والحكمة، وألاّ تضغط عليه فربّما زاده ذلك خجلاً وإنطواء على نفسه، كما أنّه من الضروري أيضاً أن تشجعه للخروج من عزلته، ولا تمل منه بسرعة فمن المعروف أن حالة هؤلاء تبعث على السأم والملل، فكلّما وجهت إليه حديثاً ردّ عليك بكلمة أو كلمتين وربّما لا يرد، وأعلم أن هذا الشخص ليس لديه الكثير كي يقدّمه أو يعرضه حتى وإن كانت لديه أفكار أو موضوعات معيّنة، فسيقدمها إليك بإختصار شديد للغاية، كما يتميّز هؤلاء بالحساسية الشديدة، لأجل ذلك كلّه يجب أن يتسم تعاملك معه بالصبر والهدوء، وتوجيه الأسئلة السهلة التي تشجّعه على الردّ بإستفاضة، وتزيد من ثقته بنفسه في ذات الوقت، وعندما يتكلّم قم بالثناء على رأيه ويمكنك المبالغة في هذا الثناء في البداية إلى أن يذوب الجليد فيما بينكما، ويتجرّأ ليحكي لك عما يجيش به صدره. صعوبة الأمر هنا تكمن في الخطورة الأولى ولابدّ أن نعي أن هذا الشخص الخجول يكون مستاءً من خجله طوال الوقت، ويتمنّى في قرارة نفسه أن يجد مَن يثق به ليأخذ بيده ويكسر حاجز الخجل، وستفاجأ بعد ذلك بفصاحته وقدرته على سرد الأحداث وتحليلها.

7- المستسلم:

هو ذلك الشخص الذي لا يستطيع التلفظ بكلمة (لا)، فهو مطيع للغاية وخاصة فيما يتعلّق بأمور العمل وشؤونه، فمهما كان ضيق الوقت ومهما كانت كميّة العمل الموكلة إليه، فهو لا يقوى على الرفض، ومشكلة هذا الشخص أنّه يظل في طاعته العمياء هذه إلى أن يأتي عليه وقت ينهار فيه تماماً، ولكن: لماذا يتبع هؤلاء لتلك الطريقة؟

البعض منهم يرى أن رفضه لعمل معيّن يُعبّر عن ضعف مستواه أو عدم كفاءته أو قصوره في التعامل مع الأشياء، وربّما يرجع ذلك إلى الخلفية الثقافية والبيئة التي تربّى فيها هذا الشخص، ففي بعض الثقافات هناك اعتقاد سائد بضرورة أن يعمل الفرد طوال الوقت،، ولا مجال هنا للراحة أو الإسترخاء بل يعتبر ذلك عيباً، وأولى خطوات التعامل الفعّال مع هذه الشخصية هي مد جسور الثقة معه، وعندما يحدث ذلك يمكنك أن تستدرجه لعمل بعض الأنشطة الأخرى، مثل تناول فنجان من القهوة أو ممارسة رياضة معيّنة، حينها سيدرك أنّ الحياة كلّها ليست عملاً، بل إن هناك ما يستحق أن نخصّص له بعض أوقاتنا، كما أن مهام العمل يمكن أن توزع بالتساوي مع بقية الزملاء، وأنّه ليس مجبراً على العمل أكثر منه وإذا كان لابدّ من العمل لساعات طويلة إذن فليركز في أعماله الخاصّة ويخرجها بصورة أكثر إتقاناً.

- الشخصيات الصعبة لرؤساء العمل:

عندما يتّسم زميلك بشخصية غريبة أو صعبة، فهذا أمر مقدور عليه، ولكن عندما يكون رئيسك بالعمل هو تلك الشخصية الصعبة، فالمشكلة هنا أكبر، فكيف يكون التعامل معه؟

في أي تعامل مع مديرك يجب أن تكون لديك خطة رقم (B)، بمعنى أنّه عندما تتقدّم بإقتراح أو فكرة خاصّة بالعمل، وأنت متوقع قبولها بنسبة 100٪ ستصدم كثيراً إذا رفضت، أمّا إذا كانت لديك خطة بديلة أو إقتراح ثان فستلقى الرفض بنوع من الإطمئنان ورحابة الصدر، كما أنّ ذلك ينم عن شخصيتك الإبداعية، حيث تستطيع تقديم أكثر من حل.. ولا يجب أن تنظر إلى النقد أو الجزاءات التي توجه إليك بنوع من العاطفة، أو على أنّه موقف شخصي منّك، لأن ذلك يوجد نوعاً من الصراع الداخلي بين شخصك وشخصه، ينتهي لصالحه بحكم مكانته الوظيفية ما يفقدك ثقتك بذاتك، واعلم أن انتقاده دائماً يكون موجهاً إلى عملك لا إلى شخصك، فما يربطك به هو العمل، ومن المهم ألاّ تلجأ إلى الصراعات معه، بل يفضل أن تتخذ من نقده موضوعاً للنقاش والتفاهم فيما بينكما، ومن

الضروري أيضاً أن تتعرّف على الطريقة التي يفضلها رئيسك لأداء الأعمال، فيحدث كثيراً أن تقوم بأداء العمل بطريقة معيّنة وأنت مقتنع بصحته، وبالفعل حسب القواعد والقوانين فعملك سليم ولا غبار عليه، ثمّ يأتي رئيسك بالعمل ويغيّر الطريقة تماماً ولكن النتيجة واحدة، هنا تغضب وتثور ثورتك، ولكن قبل أن يحدث ذلك قف وتمهل، واسأل نفسك: لماذا لم تتفهم طريقته في التعامل؟ ولكي تتجنّب النقد الذي يمكن توجيهه إليك لابدّ أن تقوم بعمل تقييم شامل لجميع أعمالك قبل أن يبدأ هو في تقييمها، ومن ثمّ حسن مستوى أدائك لعملك، وعندما تكون لديك شكوى أو إستفسار معيّن لا تتخطى رئيسك بالعمل، بل يجب أن ترفع شكواك حسب السلم الوظيفي.

- هل أنت شخصية صعبة:

يجب أن تقف مع نفسك قليلاً وتحاول التعرُّف على خصالك التي لا يحبّها الآخرون، في محاولة منك لتعديل هذه الخصال، انظر بداخلك وابحث عن مكنون نفسك، حتى لا تنتقد الآخرين وأنت من البداية تحتاج للنقد.

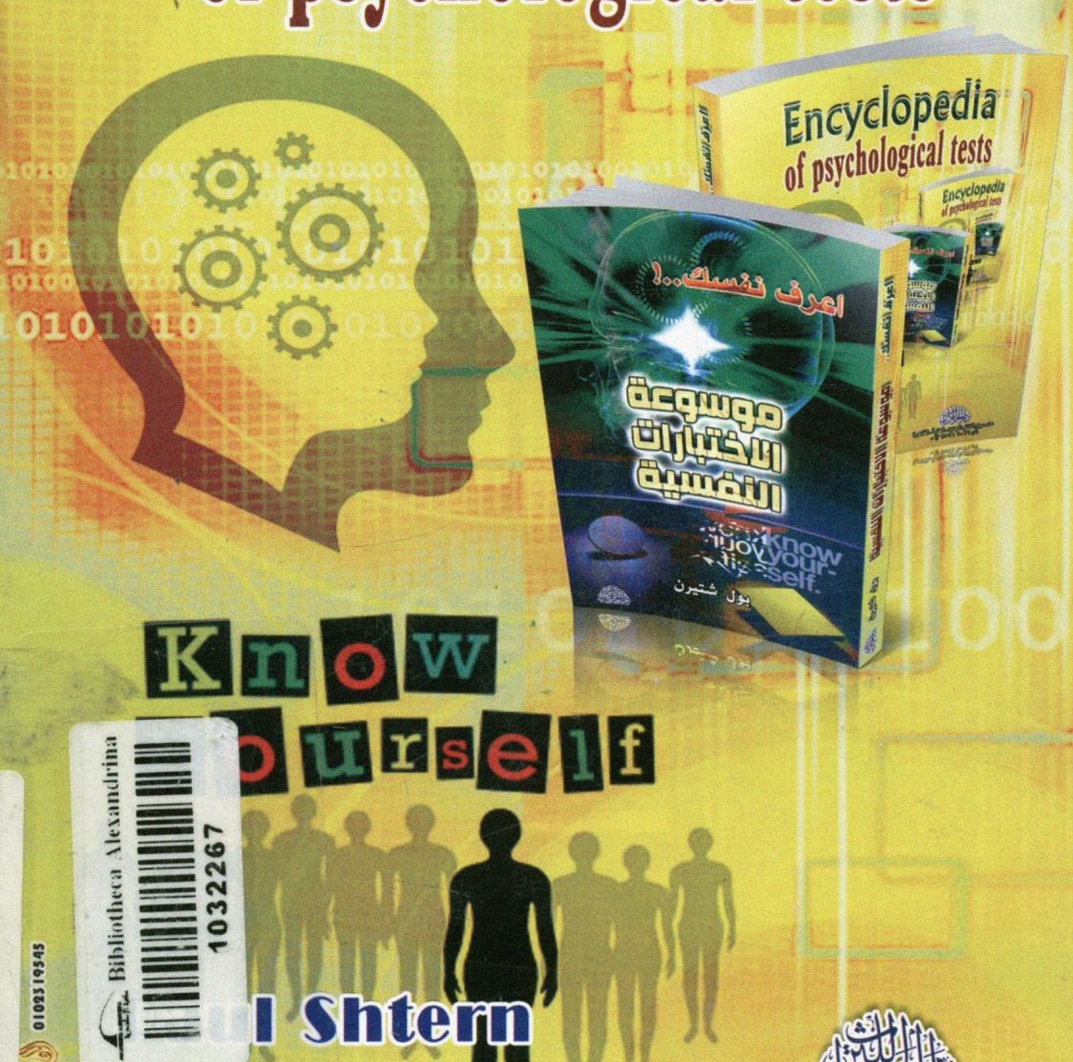
الفهرس

المقدمة 5
هل أنت واثق من نفسك ؟ 7
هل تسيطر على زمام الأمور؟ 11
هل أنت طموح؟........................ 17
هل أنت جرئ؟ 21
هل تشعر براحة الضمير؟ 27
هل أنت عصبي ومتعصب؟ 33
هل أنت من المتفائلين؟ 39
اختبار الوسوسة 45
اختبار نفسي لتحديد الشخصية من بين 16 نمط 51
هل أنت اجتماعي حقاً أم انعزالي؟........................ 79
هل تمتلك الحاسة السادسة؟ 83
هل أنت اجتماعي؟ 85
هل أنت خجول؟ 83
هل أنت شخصية غيورة؟ 97
هل أنت شخصية غاضبة؟........................ 101
اختبار الاكتئاب 107
اختبار العاطفة........................ 111
اختبار الدكتور فيل........................ 115
اختبار ملامح الشخصية........................ 121

اختبر شخصيتك في الصداقة................ 129
ما هو نوع خجلك؟................ 131
تعرف على نوع حبك................ 135
اختبار الذكاء الانفعالي................ 137
مفهوم الشخصية................ 145
الشخصية القوية................ 155
مكونات الشخصية................ 157
بوصلة الشخصية................ 165
هل تستطيع أن ترعى نفسك؟................ 173
هل أنت قوي نفسياً؟................ 175
اعرف نفسك من طريقة نومك................ 177
اختبر أولوياتك في الحياة................ 179
هل أنت قادر على تحمل المسئولية؟................ 181
اختبر نفسك................ 189
هل تملكين مشاعرك أم هي تملكك؟................ 195
اعرف شخصيتك بـ6 أسئلة................ 199
هل أنت إنسان اجتماعي؟................ 201
شخصيتك من لونك المفضل................ 205
كم هي درجة عصبيتك؟................ 207
شخصيتك من طريقة مشيتك................ 211
اختبار القدرة على التخيل................ 219
حلل شخصيتك................ 221
اختبار نفسي................ 225
أسرار الشخصية الجذابة................ 227

الكاريزما أو الشخصية المستقطبة........................ 233
مقومات الشخصية الجذابة 237
أنماط من الشخصيات يجب الانتباه إليها عند الزواج 239
الشخصية السيكوباتية وكيفية التعامل معها؟ 243
هل أنت زوج مثالي........................ 247
هل أنت سعيد في حياتك 251
هل أنت ..خالف تعرف؟ 255
هل تعاونين زوجك؟........................ 259
اختبار نفسي للمحافظ على الوزن 261
اختر أول حرف من اسمك وتعرف على شخصيتك 267
شخصيتك من عيونك........................ 277
نماذج من البشر ..و كيفية التعامل معهم؟........................ 283
اختبر قدرتك على قول ..لا.. وكيف تقلها؟........................ 293
هل أنت اندفاعي أم محافظ؟ 299
هل أنت مدمن للعمل؟........................ 305
تعرف على خريطة التعامل معهم 309

Encyclopedia
of psychological tests



ul Shtern

دار الحرم للتراث
٤٥ سوق الكتاب الجديد - العتبة - القاهرة
ت: ٢٥٩١٦٠٢١ /٠٢

Designed by 01092519545